自然珍藏 DK 图鉴丛书

药用植物

全世界700多种药用植物的彩色图鉴

番荔枝

山楂

酸橙

郁金

胡椒

斑紫鼠尾草

黑色胡椒籽

迷迭香

中国友谊出版公司

自 然 珍 藏 图 鉴 丛 书

药用植物

《自然珍藏图鉴丛书》内容翔实、精确，生动地展现了奇妙的自然生态。每册都有栩栩如生的彩色照片和文字简洁、内容丰富的描述，装帧精美，使用方便，就像包罗万象的自然博物馆，是读者学习、了解各类动物、植物、矿物，以及天文、地理知识的理想读物。

ISBN 978-7-5057-1557-8

9 787505 715578 >

公元图书

ISBN 978-7-5057-1557-8

S · 11 定价：49.00元

自然珍藏图鉴丛书

药用植物

中国友谊出版公司

S567-64
1:2

自然珍藏图鉴丛

药用植物

（英）莱斯莉·布雷姆尼斯　著

摄影：保尔·弗莱彻、马修·沃德
编辑顾问：帕特·格里格斯

中国友谊出版公司

A DORLING KINDERSLEY BOOK
Copyright © 1994 Dorling Kindersley Limited, London
Text Copyright © 1994 Lesley Bremness
Chinese Translation © 1997 Owl Publishing House
Original title: Eyewitness Handbooks-Herbs

（京）新登字191号

图书在版编目(CIP)数据

药用植物/（英）布雷姆尼斯 (Bremness, L.) 著；台湾猫头鹰出版社译.
—2版.—北京：中国友谊出版公司，2007.1
（自然珍藏图鉴丛书）
书名原文：Herbs
ISBN 978-7-5057-1557-8

Ⅰ.药… Ⅱ.①布… ②台… Ⅲ.药用植物—图集 Ⅳ.S567-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第004264号

书名 药用植物——自然珍藏图鉴丛书
作者 （英）莱斯莉·布雷姆尼斯
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店/外文书店
制作 ◆广州公元传播有限公司
印刷 广州培基印刷镭射分色有限公司
规格 889×1194毫米 32开本 9.5印张 213千字
版次 2007年2月第2版第3次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-1557-8 /S·11
定价 49.00元
合同登记号： 图字01-97-0041 **版权所有，侵权必究**

若有印装质量问题，请致电020-33199099联系调换。

目　录

引言 · 6
如何使用本书 · 9
什么是药用植物 · 10
叶和茎 · 12
花 · 14
种子、果实和坚果 · 16
根 · 18
树皮、木材和树脂 · 20
精油 · 22
用药用植物烹调 · 24
药用植物的疗效 · 26
其他用途 · 29
药用植物园 · 30

树 · 32

灌木 · 92

多年生草本 · 136

一年生和二年生草本 · 228

攀缘植物 · 276

其他药用植物 · 286

名词解释 · 293
索　引 · 294

引 言

无论是过去、现在还是未来，草药植物都和我们密切相关，诸如：开胃的食物、天然的香气、温和的治疗、平静的花园、精美的工艺品，及在有趣的历史和神圣的活动中，这幅五彩缤纷的织锦画系以绿线织成背景，使得每样东西更衬托出彼此。因为所有这些愉悦的基础都来自植物本身。

世界各地生长着20000多种具草药用途的植物，仅印尼就有7500种。旅游和烹调书籍增加了我们对异国调味料的一般认识：像大蒜、姜、香茅草和现在的莱姆叶、泰国克拉其的指状根、蒸饭用的芳香露兜树叶、包鸡用的荷叶。此外，还从各种资源不断创制出新的化妆品和护肤产品。将新鲜蕃茄或凤梨擦在脸上，五分钟后会“吃”掉死皮肤细胞。胡萝卜油和芦荟汁可隔离太阳光的紫外线而防止皮肤老化。黄金菊和大黄含有润泽毛发的安全成分。红色染发剂系来自散沫花，木兰则可做黑色的染料等。

古代的治疗

早在20万年以前，中国人的祖先就吃过芡实的种子。许多世纪后，人们认识其药用价值，便将之载入中国早期的草药书里。

精油

芳香植物的精华—精油。新的研究不断发现像薄荷油和百里香油，可降低皮肤中游离基的老化速度。传统的法国香水是经由精油、麝香和乙醇混合配制成，但现在许多制造商已将之改成合成物质。

莲香花

像莲香花之类的许多野花的药效常被人忽略。将新鲜的莲香花泡在茶里具有镇静作用。

寺院草药书

1100年左右，由坎特伯雷僧侣抄写的阿普雷犹草药书将植物的药用知识传遍各大陆。尽管在植物学上并不精密，但现代考古学家考据后，认为寺院草药书极为复杂。

随着萃取方法的改进，一般大众可使用种类更多的精油，而再创造出更幽雅的传统气息。

水上市场

泰国水上市场中的茅姆叶、柠檬香草、南姜和老藤叶卷等都可用于医药和烹调。此外还售有药用的积雪草和莲藕，及供于寺庙的茉莉花环。其中有些是栽培的，有些是从野外采来的。

美化环境

植物能改善生活的品质和工作的环境。在办公室栽植杜鹃花、绿萝、花叶万年青能清除导致职员疾病的香烟、清洁剂和喷雾胶中的各种污染物。植物还可增加空气中的氧气，使心思敏捷专注。大型的植物能降低办公室内令人不适的噪音。而棕榈之类植物则可增加空气中的湿度。

有毒植物

加兰是亚洲一种有毒的草本植物，但微量可用于治疗麻疯病。从南美防己属中提取的箭毒也是一种外科用的重要肌肉松弛剂，可挽救生命。无论如何，有毒的植物必须由专家指导使用。为了避免陌生草药的毒，精确地鉴别采自野外和买自商店的植物极其重要。必须谨遵草本学家的指示。如果发生反作用，立即停止服用并重新向合格的草本学家请教。

中国的草药

中国正在认真地研究药用植物药效，目前已经发表了有关236种抗癌草药的论文。传统中医治疗儿童湿疹的成功，使其将注意力集中于2000年来的试验数据。为患者选择适当均衡草药的中国方法恰与西方大异其趣，后者强调标准处方的设立。然而，中国的许多草药现在正被西方所“发现”。中国人一向用葛藤治疗酗酒，在美国的研究进一步证实它含有能抑制嗜酒欲望的成分。从植物中分离出来的“活性”成分可能会导致不良的副作用，不过采用整株植物时却不会发生，因为其他的一些成分可能会以目前还未了解的方式调和这些活性成分。

科学和药用植物

传统的西方科学思想主张，整体终可从各个部分的特性理解，就如拼图一样。因此植物学阐明植物体各部分的功能，化学则分析化学组成并分离活性成分。然而，由于最初提出的假设非常狭窄，西方的科学家只注意到植物和人类之间某些微妙关系。另一方面，药用植物学家向来坚持把药用植物视为一个整体的重要性，而非仅具活性成分。现在，量子物理学把重点放在自然过程而非其各个部分——提出某些可信的观点，打开了人体疾病和“不协调”的新视野。科学研究植物方法的这种转变，以及大众对药用植物兴趣的增加，将呈现出一个有趣且能增进生活的未来。

植物的加工

草药实验室采用草本学家认为较好的整株药草来配制药方，较之副作用很强的从分离成分制备的强效专利药剂，其作用虽较缓慢，但温和而安全。

大叶栗子

这种植物种子中的奇特生物碱刺激了对人体免疫系统如爱滋病和癌症的新研究。

今后的植物保育

科学家研究过的显花植物仅占5%，在今后的50年内，这个数目的四分之一可能将会灭绝。除了道德外，物种保护还具有经济重要性，从事保育的地方团体应该对草药知识的商品化进行奖励。

保育清单

· 仔细地辨认植物，绝不采集濒危物种。

· 在适当的季节挑选适当的植物部位采集。

· 不要采集超过你使用的需要。

· 留下一些供繁殖的部分(根或种子)，以确保其未来的生长。

· 无论如何，避免破坏植物的栖所。

亚马孙雨林

充满了未开发草药的潜力，热带雨林还是“世界之肺”，其存在决定了人类的将来。

如何使用本书

根据主要的植物类型，这本书分成六个章节（见第 10 页）：树、灌木、多年生草本植物、一年生与二年生草本植物、攀缘植物和其他药用植物（包括真菌和隐花植物）。每一章节的条目系根据其学名的字母排列，下文即是典型的一个例子。

什么是药用植物?

很早以前，人类把植物分成有用和无用两类。前者即是最广义的药用植物——被视为有用的那些植物系依据其生长环境和社会关系而定——一位亚马孙医治者认识的500种有用植物中，城市居民可能只知道其中5种。因此，与其将“药用植物”界定为植物学的，还不如说是文化的更恰当。

在本书中，并没有采用这个最广泛的定义，因为我们删除了燃料、树木和大多数的食品植物(尽管100年前蔬菜还被称为“盆栽药用植物”)。但是愈来愈多食品植物具有药用或化妆用途，因此书中也安插了某些水果、蔬菜和谷物。

植物界的药用植物

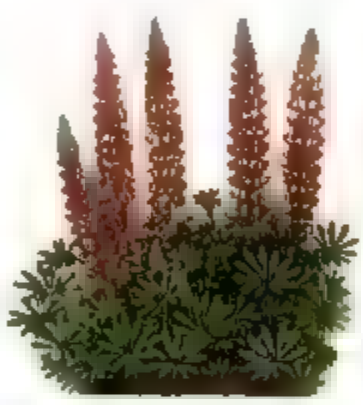
大多数人认为药用植物是一年生或草本的植物，像罗勒，或者还有人参等，但事实上药用植物分布的范围扩及整个植

植物类群

植物界中，植物学类群是基于每种植物的生殖方法划分。然而在本书中，植物系根据更容易识别的生长和大小形状来归类，而非根据正规的植物学分类。

树

灌木

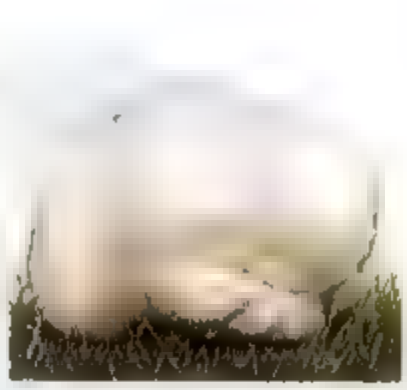


多年生草本植物

一年生和二年生草本植物

攀缘植物

其他药用植物



海藻

物界，不管它们属于哪个科，本书所采用的药用植物多多少少都含有一些作用特殊的化学活性成分

从巨大的针叶树到微小的酵母，在苔藓、蕨类、针叶树，甚至藻类以及众所周知的高等开花植物内都能找到药用植物

活性成分

· **生物碱** 是具有活性成分的有机化合物，至少含一种氮原子，作用强，常常含有毒性（如吗啡）。生物碱能提供许多重要的药物，是大多数制药研究的重点

生物碱

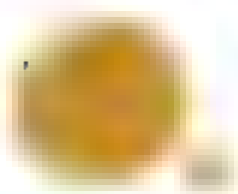
· **苦味物** 是具有苦味道的，可刺激食欲的多种化合物

· **酶** 是有机催化剂，为所有植物行使生化功能必不可少的物质

· **精油** 是芳香植物的精髓，可借助蒸馏、有机溶剂或压榨来萃取

· **树胶** 是植物受伤而产生的一种不溶于有机溶液的黏性物质

· **糖苷** 是某些物质由特殊酶分解后产生的一个糖和一个医疗活性常有毒的"糖苷原基"


树胶

· **黏质** 是一种在水中膨胀成凝胶的黏性胶，常用于减轻皮肤发炎和过敏

· **皂素** 是乳剂的糖苷，常具刺激性或有毒，与肥皂相似，化学上类似可以产生性激素的类固醇

· **单宁** 是引起血蛋白凝结的收敛性化合物

· **维生素和矿物质** 是各种代谢功能所需要的物质，但它们不像酶，不是催化剂

学名

种是基本的植物类群，系根据其花、果实和其他器官的结构进行分类，种归于属和科，可再分成亚种、杂种、变种、类型和栽培品种

科

一个科包括单一属或数个近缘的属，这里所示的薄荷都归为唇形花科

属

属包括一个种或数个近缘的种，其名称以斜体字表示，如薄荷属（*Mentha*）

种

种的成员彼此相似，其名称由属名和种名构成，以斜体字表示，如水薄荷（*Menthaaquatica*）

杂种

杂种是由两个种杂交后产生，由乘号表示，如绉尔斯薄荷（*Mentha × villosa*）

变种、类型和亚种

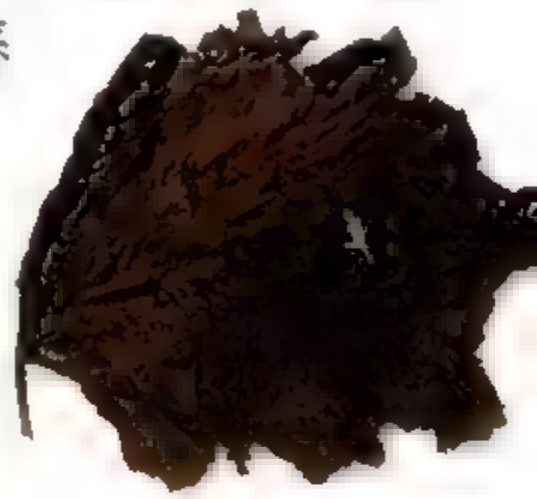
变种（var.）、类型（f.）和亚种（subsp.）是较种小的亚类。其名称用斜体和正体字表示，如除蚤薄荷（*Menthapugelium* var. *erecta*）

栽培品种

栽培品种是由人工种植的植物，如绿薄荷（*Mentha spicata* "Crispa"）

叶和茎

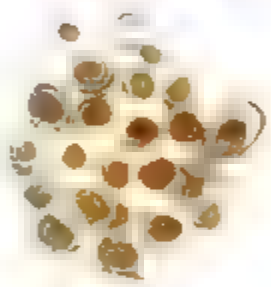
叶是药用植物用途最广的部分，其活性－光合作用对人类的生存至关重要，形成我们食物链的基础。在光合作用中，叶中的叶绿素吸收红光和蓝光，把水和二氧化碳转化成糖和氧；反射出的绿光使叶子呈现绿色。斑叶含的叶绿素少于非斑叶，可能活性成分的含量较少。叶绿素是防腐剂和除臭剂，其清除毒性的功能构成整个治疗系统的基础。



紫苏 ▷

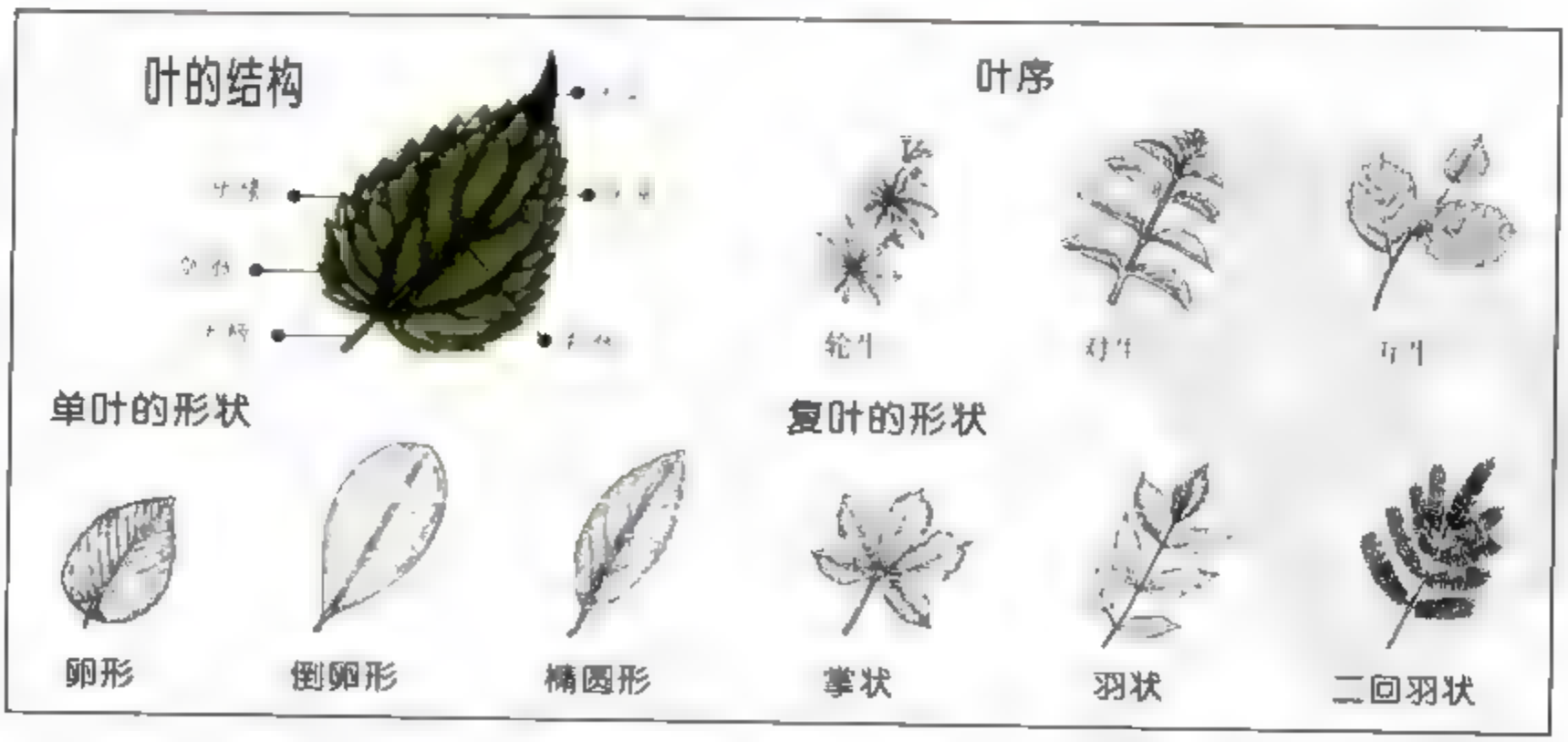
香茅

苍儿茶



山蚂蝗

柠檬香茅



光合作用在秋天减弱，养分从叶中输出，降低了它们的味道和治疗效果。叶的化学引生出许多种调味料、香料和医药。叶在光合作用中产生氧气，因此，室内植物能使空气清新。茎在负责运输养分和支撑植株。许多茎产生有用的树液，并提供制亚麻布、绳索和造纸用的柔韧纤维，如亚麻和大麻

茶 △

[illegible]

月桂树 ▷

[illegible]

◁ 旅人蕉

[illegible]

甜菊

[illegible]

蕨

[illegible]

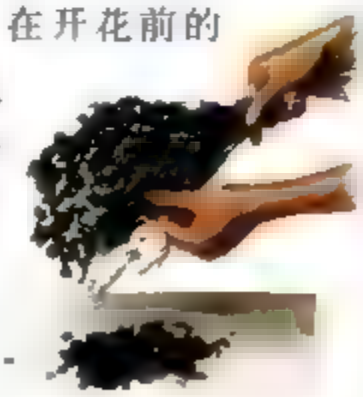
毒参 △

[illegible]

叶柄基部的[illegible]

1～2年[illegible]

收获的叶子



对大多数植物而言，在开花前的上午9～11点采收挑拣干燥未损坏的叶子或小枝具有最高的药效。然后迅速冷冻，或松松地扎成束，放在温暖、无灰尘、空气流通处阴干直到脆碎(4～10天)，再放入阴暗密封的罐里贮藏

花

许多植物为了繁殖而演化出花，花的每部分都有用处。花的中央是雌性器官雌蕊，由下部的子房、上部的花柱和柱头组成，四周包围着一圈雄蕊（由花丝和花药组成）。中央的外围是花冠或花瓣，其色彩、香味和花蜜可引诱蜜蜂和昆虫来帮助传粉

再外面是花萼或萼片，在花蕾期保护花

当一朵花的雄蕊释放的花粉达到另一朵花成熟的柱头上，并向下进入子房和胚珠受精时就发生异花受精。这有时会创造出有趣的新变种，但如果从药用的观点看，出现杂乱的混合并不理想。药草叶子大多具刺激性，但其花的味道较为温和，且可生吃，如薄荷、迷迭香和细香葱的小花美味可口。然而切勿将有毒植物的花加到食品和饮料中。花的香味被掳获在百花香和香料中，如印度金香木是来自黄玉兰。

淡黑接骨木 △

奶油色花束具麝香葡萄味，可和醋栗一起掉入奶水中，新鲜的老花可用于“香槟酒”和“柠檬水”中

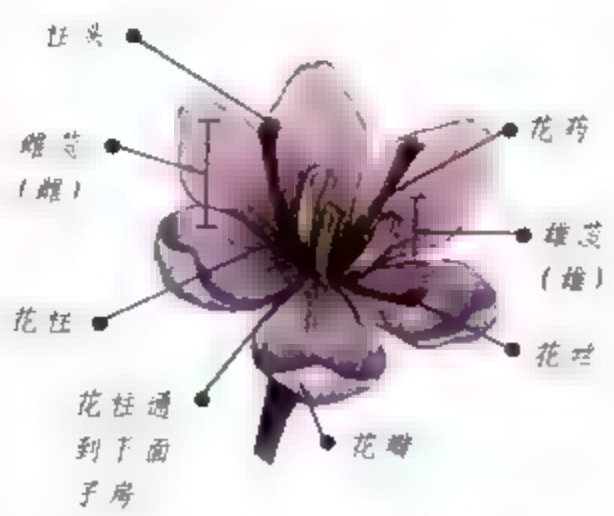
野西番莲 ▷

独特形状常被用来当作某种象征。它的叶和茎是非添加性、非抑制性的镇定剂

金盏花 ▷

可食用的金色花瓣能使皮肤回春，是防腐剂和杀真菌剂。它能治龟裂开的皮肤、晒伤和湿疹

花的形态和排列



头状花序

穗状花序

聚伞花序

柔荑花序

圆锥花序

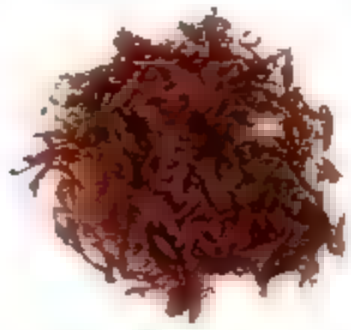
总状花序

伞形花序

世界上最大的藤本植物寄生物大花草，被认为是一种催情剂

花的采收

花盛开时含有最多的活性成分。在干燥天气的正午采集形状完好且无污点的花。摘折花茎时当心不要碰着花瓣。冲洗丢弃的沾土花朵，以使其组织分解。松散地装在敞开的篮子中运输

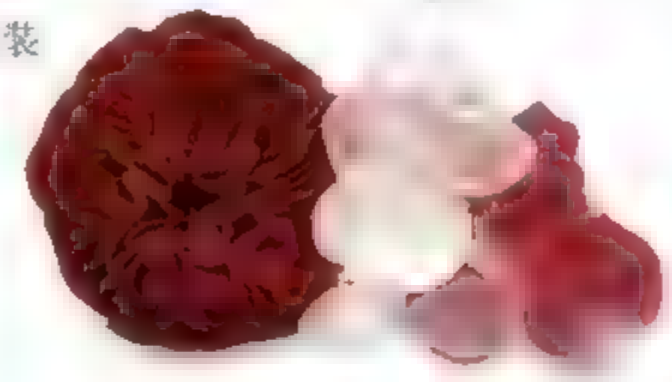


红花

[illegible]

荆芥

[illegible]



蔷薇花瓣 △

[illegible]

菊茶

[illegible]

单子山楂

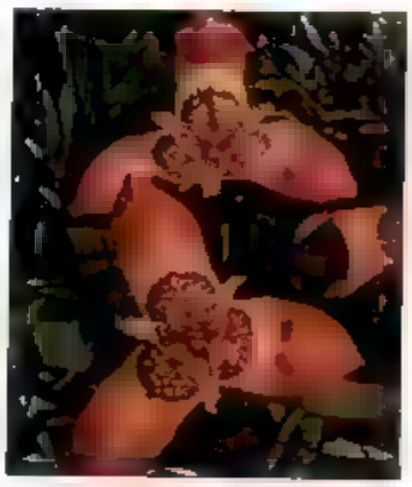
花能改善心脏瓣膜损伤

银桦

是花粉的备择草

月桂仙人掌

又名昙花，花是一种六角形



虎斑花

[illegible]墨西哥人手上[illegible]的生育的花

花的干燥

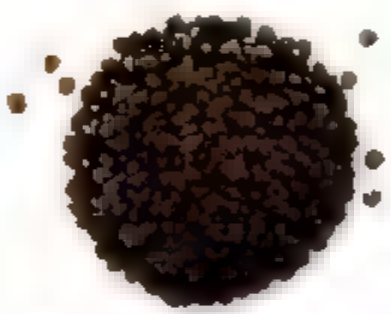
将整朵小花或大花的厚花瓣铺在纸或纱布上，放在暖和、无尘、流通的空气中1～3周，翻1～2次。干燥蔷薇和其他大花头可直立插在筛孔里。薰衣草的茎可成束挂起来，稍后再取下花来

种子、果实和坚果

种子是由显花和某些隐花植物产生的。每粒种子中含有未来生长的遗传信息、贮藏的食物，以及能发育成幼苗的休眠胚。种子中浓缩的养分提供了世界上主要的食物：谷物和豆类，如：水稻、小麦和大豆。许多种子含相当高的脂肪油（与精油不同），压榨出来后可用于烹饪、化妆品、医药、工艺和工业。

橘皮

[illegible]



非洲豆蔻 △

产生一种[illegible]的辛辣种子，非洲西部可[illegible]

猴猴木

[illegible]

栝楼 ▷△

种子四周被可[illegible]物质，[illegible]

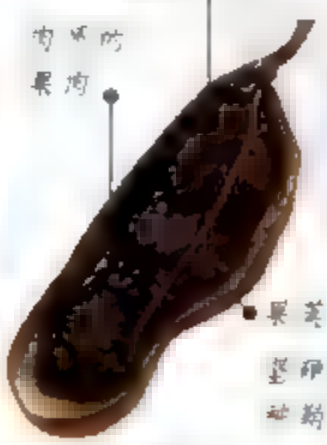
冬瓜 ▷△

含[illegible]的葫芦科植物，在中国常与种子[illegible]

果实、坚果和种子的结构

种子在花的子房中发育；子房壁随后发育成果实。果实因不同的种而异，可能是肉质的，或为具一排种子的长荚，或薄得只有一层皮。坚果是一种坚硬而干燥的果实，成熟时不裂开，只含一粒种子。

榛子



罗望子

李子

果实是成熟且发育完全的花的子房，它或者多汁或者干燥。多汁的果实肉质多，如李子或樱桃。坚果则具有坚硬或木质果皮，为一种干果类型，如榛子或栗子

◁ 公山羊李 △

花生 △

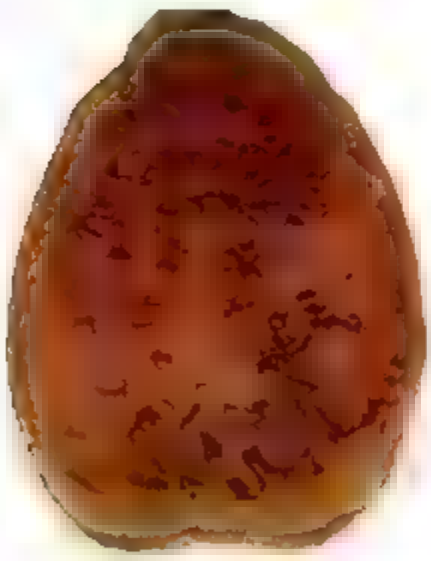
草药用途

种子和果荚提供许多香料，如茴香、香草等。还可生产刺激性饮料，如咖啡、可可、可乐、果拉那等；罂粟的种荚是制造鸦片和吗啡的原料；珍珠草种子可作念珠；植物象牙为雕刻材料。果实可做食物、调味品、染料、化妆酵素、香料、蜡和药品。果实常在新鲜时采用，但也可将之干燥或冰冻起来

神秘果 △

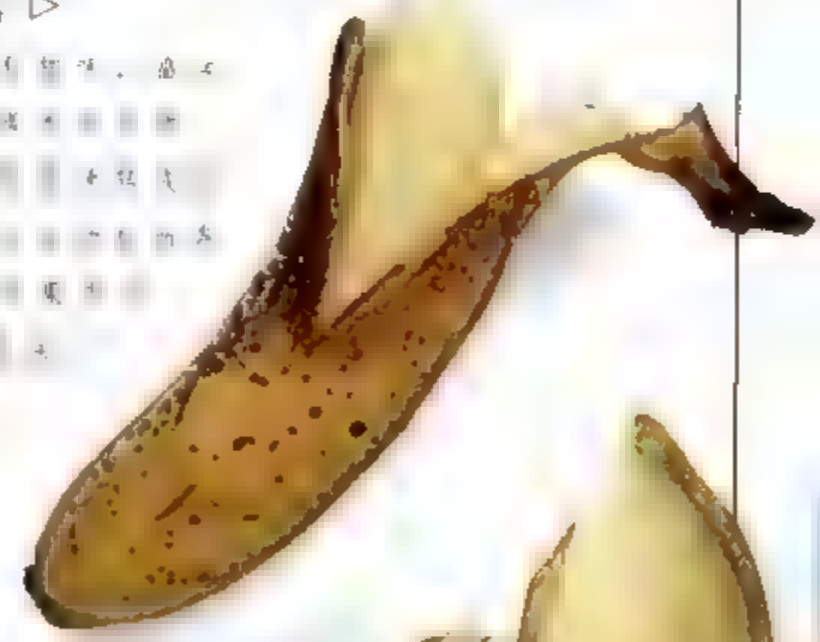
东加豆 △

果拉那 △



◁ 刺梨

香蕉 ▷



大蕉 ▷

种子的干燥

在暖和、干燥的天气从健康的植株上收集成熟的种子。放在纸袋里抖动，或切断整个果柄把种子或果柄放在纸上或吊在敞开的盒子上，在暖和的地方放两个星期，确保没有湿气残留。将种子从其柄或荚上擦落下来，贮藏在密封的罐里

根

根是植物的地下部分。它们使植物固定在土壤里，并吸收水和养分。有些根是贮藏器官，含有浓缩的活性化合物。如：人参根的效能每年随着秋季的寒霜而增进；在冬季，则将地上部分的养料运回根部贮藏。根部的利用价值很广泛：泽芳根因持久的香味而受人喜爱；草芙蓉的根可用作护肤乳；甘草则可用作药用的锭剂。鳞茎、球茎和块茎是不同类型的地下贮藏器官，强壮红门兰块茎含有已知最多的营养物。根状茎是蔓延、平展的地下茎，由它可长出根和新枝。

白毛茛 △

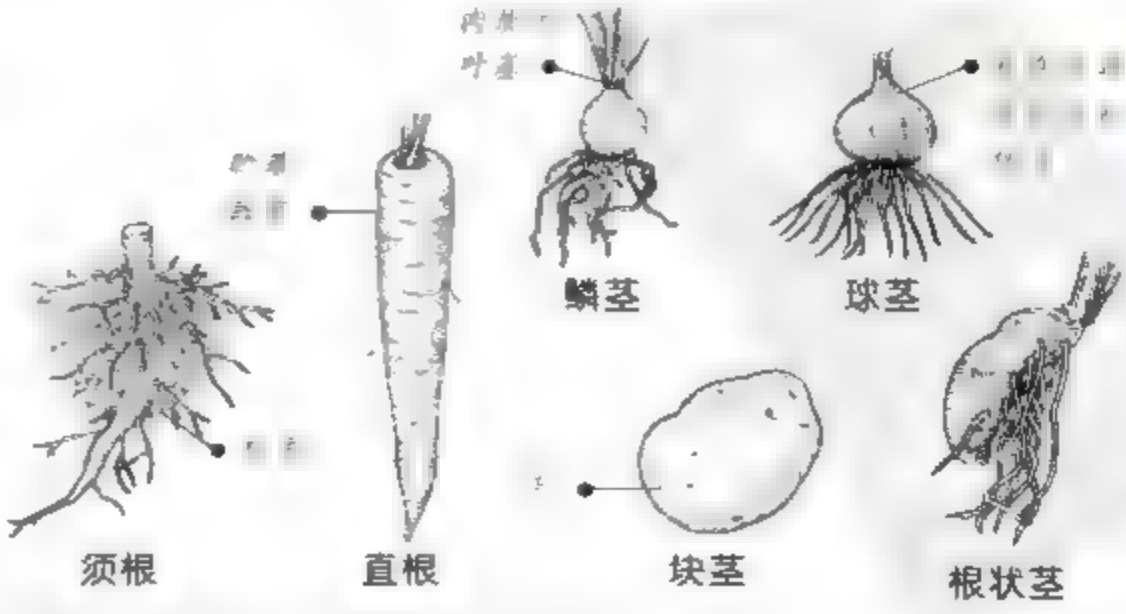
△ 奥松

海葱 ▷

◁ 辣根

根的形态

根上纤细的毛可吸收养分和水，并渗出具保护作用的化学物质。肥大的根就像植株的锚，且为休眠季节的贮藏器官。根皮可能含有植物内部各种不同活性化合物的混合成分



走茎和匍匐茎都是平展茎而不是根。走茎接触到土壤的地方可长出新植株；匍匐茎在节处（细胞生长点）长出新株。

根的采收

根据季节性气候状况，品质最好的根，应在树液上涨前的春季或秋季挖取。在热带则最好在干季挖取。如果要留一些根繁殖的话，则用一刀利落地切下来。

南姜 △

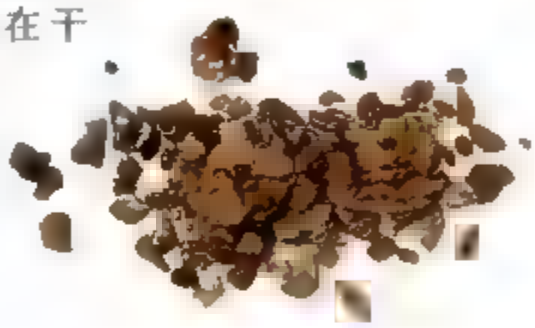
根有胡椒、姜的味道。它可产生精油和阿曼利香水

猪苹果

具有毒而抗病毒的根状茎和树脂，可用于配制性泻药、疣肿及某些癌症的药

马兜铃

能治疗毒蛇咬伤、胃痛、恢吸痛和咳嗽。它含有具毒性的抗肿瘤成分，为癌症的止痛药



◁ 爪钩草

能减轻关节疼痛和肿胀，也是肝脏的滋补剂

土茯苓 ▷

是凉性的泻剂，可消炎止痛，治疗肿瘤和梅毒，并抑制癌细胞

△ 地黄

具生血作用，有润肺、补血的功效

根的制备

抖掉或擦掉土，去除须根，清洗干净。将之剁碎，然后铺在低温烤箱中（50～60℃）干燥2～6小时直到松脆。贮藏在阴暗密闭的罐里，并贴上标签。用这种方法贮藏的根可以存放多年而不受潮

白藜芦 ▷

有毒，可治疗高血压，是心脏镇静剂、杀虫剂和兽医药

◁ 姜

为极普遍的香料，能减轻旅行和过量吃大蒜引起的恶心

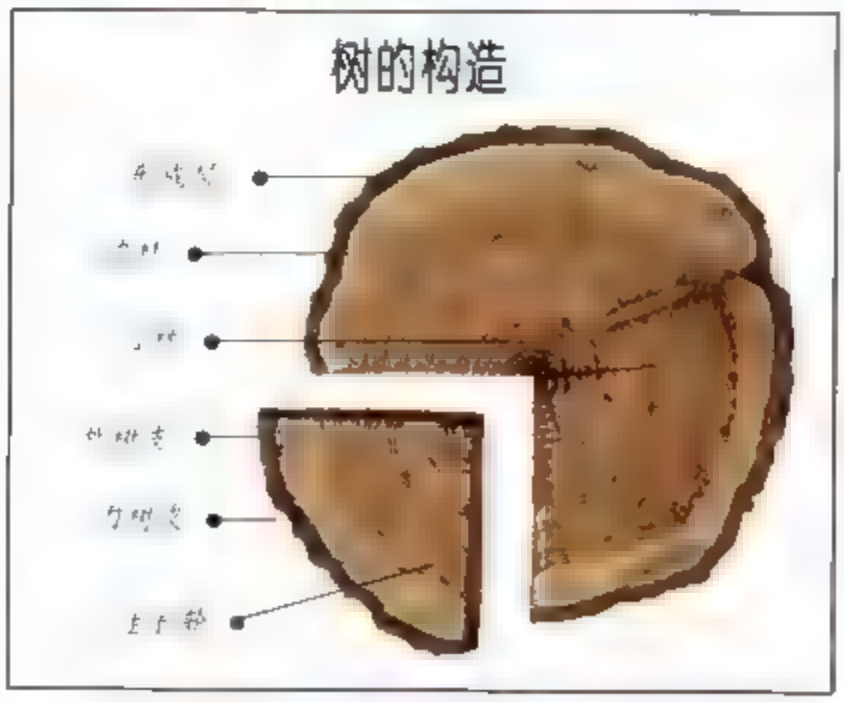
树皮、木材和树脂

在树和灌木的干、枝条和根中都能看到木材和其保护层树皮。春天，树皮下有一圈生长的细胞，即形成层，开始分裂，产生新的边材作为植物垂直的营养输送通道。到了秋天它会变硬外面的树皮由死细胞组成，木材扩展时则龟裂或剥落。树皮继续由形成层代替，这表示内树皮仍是潮湿而活动着。树皮，可用于除臭木炭，如软木，改良土壤它还是单宁和香料的原料。许多树皮药材，如治疗疟疾的奎宁和金缕梅是来自原产于美洲的树木。木材主要用于建筑、燃料和纸浆。但有药用价值的各种木材，如愈疮木和苦木，同时还是杀虫剂。芳香木材向来被用作薰香，其所含的精油是防腐剂，可杀死空气中的病毒。树脂和树胶易燃，具黏性，为不溶解于水的芳香族化合物。树木受损时，就用它们来保护自己。乳汁是渗出的白色汁液。一般用割树皮的方法收集

锡兰肉桂 ▽◁

牙买加苦木

日本胡椒

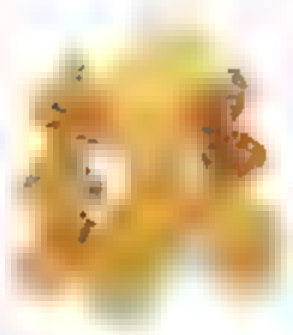


棉兰老桉

铁力木

采收树皮和木材

树皮在树木休眠季节剥除；木材则切碎后干燥。环状剥皮会杀死树木，剥去整个皮使树容易受伤。收集树皮时，可将之刷干净，然后铺开、晾干

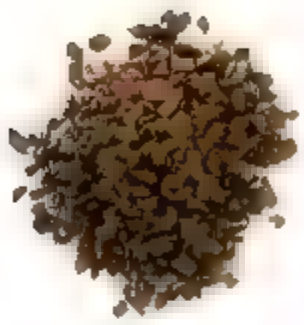


科巴脂

[illegible]

乳香

[illegible]



沉香

[illegible]

弓木

[illegible]

西黄耆胶树

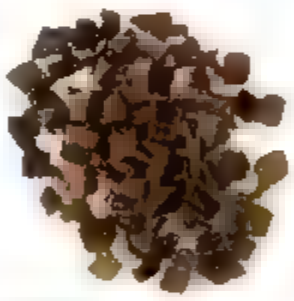
[illegible]

猢狲木

[illegible]

安古树

[illegible]



愈疮木

[illegible]

龙脑香

[illegible]

树脂、树胶和胶乳的提取

以打孔或在树皮上切斜槽的方法来收取树脂、树胶和胶乳，但要避免损伤形成层。随后再加以收集(如右图，乳液从橡胶树中流出)。松树、科巴脂、龙血树(脂龙血树属)、达马胶脂(娑罗树属)、香胶、乳香树脂和安息香都是用这种方法收集的。乳香、没药树脂和树胶的树脂也是以自然渗出“泪滴”的方法收集

精油

精油，也统称为挥发油或芳香油，集中了植物芬芳的精髓。它们存在于花、叶、种子、果皮和根及树的树皮、树脂和木材内的特殊细胞中。目前已鉴定出400多种精油，其中约50种可为大众所利用。最昂贵的夜来香来自晚香玉的花。这些精油在植物的生长中起防腐的保护作用。它们为草本植物增添了香味，部分还具有健康价值，但其主要的吸引力还在于香味。这种富有魅力的味道用在推拿治疗中别具吸引力。公众对精油兴趣的大增使其更贴近生活，现在在芳香和治疗上的需求量不断增加。

这些奇妙的物质能用于提神醒脑、放松身体、情绪和心灵、缓和肌体和美容。还可用于治疗一般性的烦闷及房间喷雾、薰香和沐浴等。

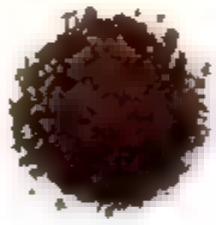
玫瑰油

大马士革蔷薇主要在土耳其和保加利亚栽培，以取其玫瑰油。通常用溶剂提取，但这种过程会失去贵重的成分，所以现在常较昂贵的"吸香法"来生产玫瑰油

安哥拉木 ▽

到手香油

用蒸馏法从叶和枝中提取精油。这种印度的异国香味是60年代的象征。纯油比许多香料轻



▽ 星实桐

△ 香莎草

芳草粉

精油存在许多木材和根的坚固细胞时，香味能维持多年，一般以粉状形式贮藏。安哥拉木、星实桐和香莎草的精油都可用于香料和医药

从植物中提取精油

用60000朵玫瑰可提取30克的玫瑰油(见右图)，所以它的价值相当昂贵。提取精油一般用蒸馏法、压榨法、吸香法和溶解法，方法的采行取决于植物所使用的部位及油的精致度。蒸馏法最普遍，用于像薰衣草等较不受加热影响的花，也用于大多数叶子、种子和木材。压榨法是把油压榨出来。吸香法是利用脂肪来吸收香料，适用于一些易碎的花瓣，如茉莉花。酒精是常用的溶剂，但最近已发展出非酒精溶解法。

安全地使用精油

精油使用者必须具备极强的安全意识，这很重要。除非有合格医生的处方，否则精油不能内服；此外，必须知道有些人应回避精油，如孕妇、癫痫患者、高血压病人或皮肤敏感的人。不要把精油错认为压榨油，后者提取自种子，用于烹饪。

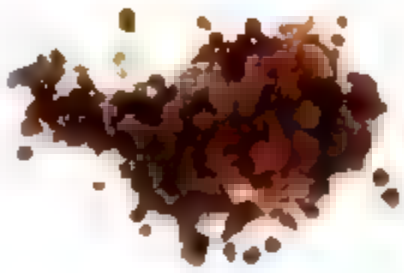
精油剂量

精油的剂量以滴来计算。在按摩中，一般是取2或3滴精油混入5毫升压榨油或“介质油”，如扁桃或葡萄籽油。一旦混杂，其保存期就会从几年减少到几个月。

乳香

21

云香木



◁没药

是古代的一种神圣的香料，由其防腐和消炎的功效，曾用于尸体防腐。现在用在牙膏和香料中。

柠檬

柠檬皮油是一种漂白剂，还可增进免疫系统。85粒柠檬产30克精油。

白千层

具防腐性的叶油可用于治疗感冒和支气管炎。

茉莉

中国春天以早春采集的茉莉花由提取昂贵的茉莉花油，它是一种抗忧郁剂和春药，还可用于香料、护肤和按摩。

购买和贮藏精油

应购买经过测试纯度，而且是从植物中提取的精油。应该把精油装在暗色玻璃滴瓶里，贴上植物名称、原产国和安全注意事项的标签。把油保藏在阴凉处。吞入精油可能会致命，所以一定要放在儿童接触不到的地方。

◁ 不苦

叶子是尿道杀菌剂和肾滋补剂，溶入油中可作为香料。

波耳多 ▷

可用作消化、肝脏兴奋剂、利尿剂和减肥剂。它在一些精香清爽、普遍用于香料和香水中。

用药用植物烹调

不少药用植物色香味俱全，它们能把普通的食物和饮料变成美味佳肴。愈来愈多的旅行机会和外国的烹调书籍，已把许多新的药用植物引进饮食中。久被遗忘的可食用花、芽、叶和根又逐渐回到生活中。烹饪用的药用植物有助消化、具刺激或镇静等功效。烹调药用植物有三种基本方法。像琉璃苣的植物，适于生食、作装饰，或放入饮料和沙拉中。欧芹在即将出锅时放入可带出香味。味道较重的药用植物和香料，在烹饪开始时就要入锅。

使用的工具

药用植物和香料混合物

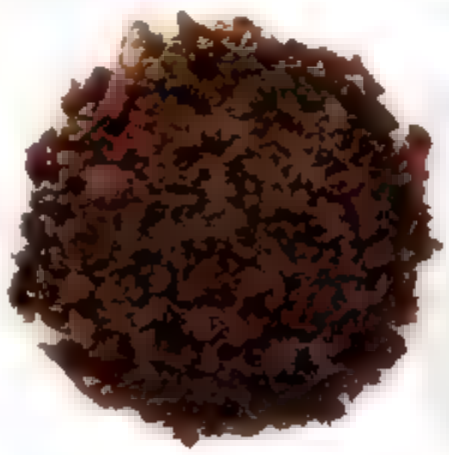
每种烹饪法都有其偏好的配料。中国菜有八角茴香、花椒、茴香、肉桂和丁香五种香料。马来菜有辣椒、罗望子、椰子、南姜、油桃和莱姆叶。卡真杂烹使用红椒、芥末、莳萝、辣椒和牛至。比萨用的药用植物有罗勒、马约兰花和甜牛至。北美南瓜馅饼用的是肉桂、牙买加甜胡椒、肉豆蔻和姜。

点缀花束

[illegible]

◁ 麻沙拉

印度的一种沙拉，由印度藏茴香、姜黄、薄荷、辣椒、姜、兰果和石榴红组成。

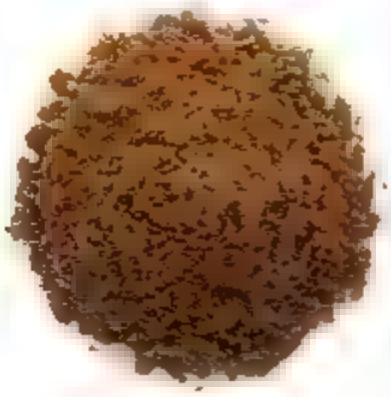


◁ 哈瑞沙

突尼斯的一种酱，用红辣椒、孜然种子、茴香、大蒜、姜黄、薄荷和橄榄油制成。

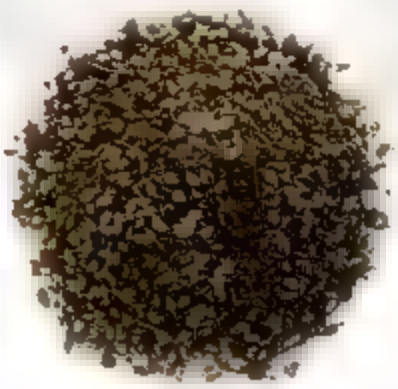
四叶片▷

黑胡椒粒、丁香、生姜、肉豆蔻、肉桂和猪肉烹成的法国菜。



扎哈太▷

一种芳香的非洲香料，由芝麻、罗勒、孜然、盐肤木、烤洋葱等味和其他香草。



药草调味品的贮藏

许多烹饪的材料都吸收植物的气味，未经加热的植物油、加热后的醋或温过的蜜都可呈现新鲜药草、香花或香料的气味。植物应在液体中浸泡两个星期。若要较浓的气味，则重复加添新鲜药草的过程。香草糖是放入香草罐用“干渍”法制成。将奶油卷放入碾碎的药草中，或覆以玫瑰花瓣，隔夜就能吸进去味道和香味

刺山柑

腌制的续随子芽，

药草醋

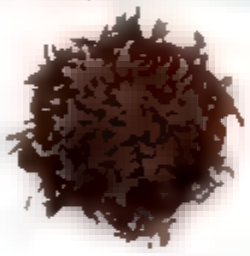
[illegible]

饮料

从沙漠的游牧民族到北极的爱斯基摩人，世界各种族都寻找当地的植物调制饮料。像摩门茶、巴拉圭茶和果拉那，其中如茶和咖啡等现在被广泛地饮用。药草可浸泡在补酒、利口酒和糖浆里以增加色彩和味道

巴拉圭茶，马代茶

南美洲人用巴拉圭茶的叶子调制成一种含咖啡因的刺激性茶



南非歪豆

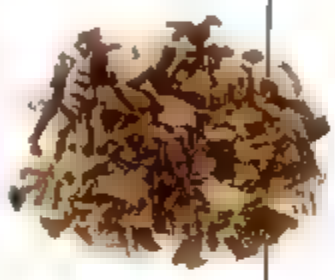
经发酵[illegible]可做[illegible]茶，咖啡因含量低，[illegible]过敏

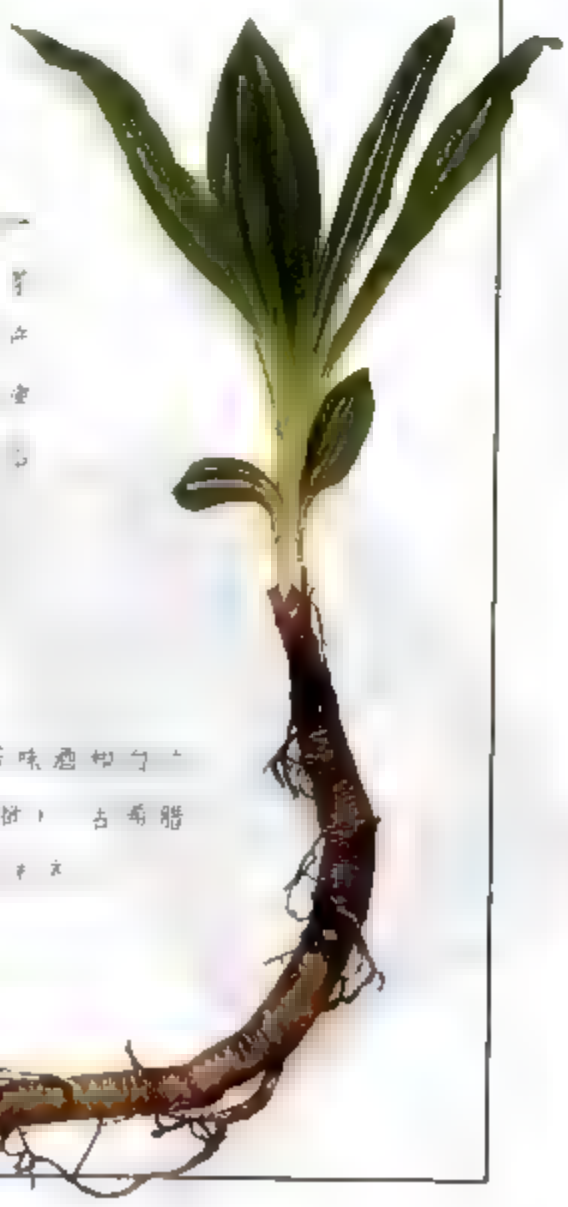
具腺喇叭茶

[illegible]

棕菠萝，土当归

[illegible]



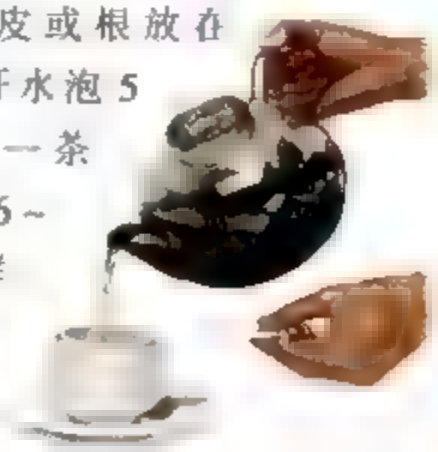


黄龙胆

[illegible]

药草茶和浸出液

把新鲜或干的叶子、花、磨碎的种子、树皮或根放在茶壶里，加入开水泡5分钟。一杯放一茶匙干药草或具6~9片叶子的新鲜小枝，过滤后就可喝了



药用植物的疗效

把植物拿来治病可说是一种本能，它和人类的历史一样古老，也反映在动物的行为中。随着人类的演进，在维持与戕害生命的事件和势力中树立了各种信念。许多涉及植物的药物治疗就是透过观察、灵感和经验选择出来的。因此，高明的巫医遂成为各个种族部落最尊贵的一员。

中国药草学

中国医药系建立在道家哲学基础上，即所有现象乃是阴(女性的、凉性的、湿性的)和阳(男性的、热性的，干性的)相互作用的结果，因此他们创造出螺旋形连续变化的概念。早期道士尝试每种植物以感受其阴阳反应。并将之与季节、味道、情绪和五行(火、水、木、土、金)联系起来，作为身体中产生变化的象征。道士感受到的身体能量有三种类型：精——遗传的本能和生长，靠食物和药草滋养；气——所有事物的生命力，通过针刺疗法和药草植物来调节；神——藉冥想来提升的知觉。这三种能量在中医的整体诊断中都要顾及。药草很少单独用于治疗，通常是与其他药草配合，加强其作用并中和副作用。

党参

是一种滋补、解毒的阴性药草，在中国已试用了4500多年

枸杞

是属土的一种肾滋补剂。

印度草药学

印度草药学又名“生命的科学”，是一种利用冥想、瑜伽和500多种草药的古代印度治疗方法。它发现有三种与身体各系统相互作用的力量：呼吸、火和爱。并主张不均衡会引起疾病，因此用药草来重新平衡整个系统，同时治疗一些特殊的症状。透过沿着脊柱的七点轮穴每一点都有特殊的关联将身体中的能量与宇宙的能量联系起来，例如金顶轮穴与脑和松果体连接，并可藉由补脑的药草平衡

檀香木

它能强化顶轮穴，具清血和凉血功能

番红花

番红花能调节轮穴，有利于心脏和皮肤

美洲土著部落

在巫医的指导下，每个部落都采用当地植物来治疗。他被教以“聆听”植物为老师，并用医药回旋的图腾和香气来占卜治疗。此外还用蒸汽浴般的发汗小屋来净身。

蔓虎刺

早期的移民服用蔓虎刺以减轻分娩的痛苦

西方药草学

西方草药系统是公元前3000年从苏美尔、克里特、埃及和希腊发展来的。公元前1300年在希腊，阿斯卡力波斯把音乐和体育，结合他的观想诊断技术和广博的药草知识建立了治疗中心。阿斯卡力波斯成为病患者的崇拜者；另外，还有希波克拉底，他注重的是自我治疗。约公元175年，盖伦整理希腊思想的四大元素：即地、水、火和风，将之与四种气质和性格类型相联系。这些形成了欧洲草药学的基础(和巴基斯坦的优拿纳医学)。罗马“机械论”观点后来取代“整体论”的思想，并成为科学的主流。

大蒜

建急金字塔的工人，每天以它为口粮来维持精力

猪苹果

人形的根有毒，具麻醉功能

顺势疗法

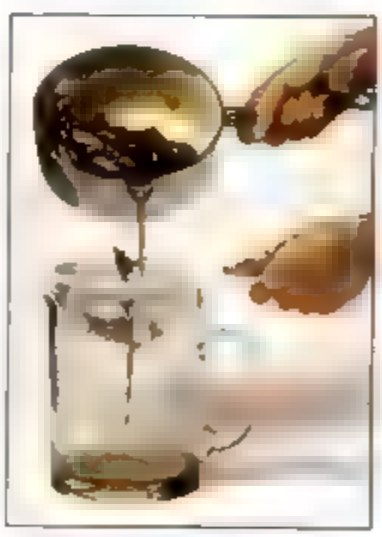
最近阐明的新物理学原理提出，所有的事物，从光波到植物和人类，都是以能量的形式组成的。这或许可解释顺势疗法的功能：用酒精重复稀释微量的植物来治疗。在最具“效力”的药量中几乎没有植物残余，但作为药物却常能奏效，一种理论是植物的能量形式在酒精中留下了“回波”。整体疗法系同时考虑生理和情绪症状，并采取引起同样症状的植物来激发身体的防卫，这称为“以毒攻毒”。杖弃黄麻花、加利福尼亚花及澳大利亚花，这些药物都来自野生植物，用以治疗精神失调症。

山金车花

这种植物具电磁刺激性，顺势疗法用它来治疗挫伤及肌腱

草药的制备

草药必须经过各种方法备制。泡制是最普通的一种(见25页)，而压榨、药糊、糖浆和粉末都能在家里制做，此外还可煎、熬，制成软膏或酊剂。标准的泡制或煎熬剂量是5毫升的干药草或具6～9片叶子的新鲜小枝加225毫升(1杯)水。

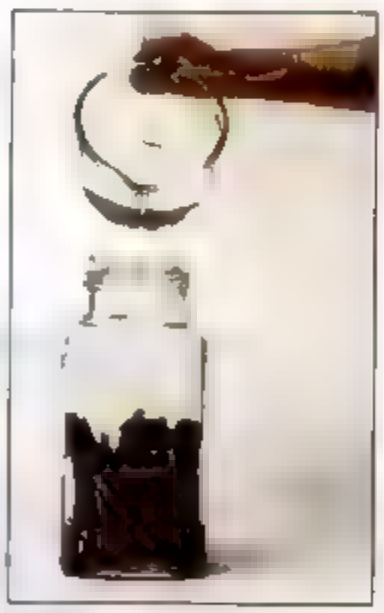


煎熬

碾碎根、树皮或种子，放至平锅的冷水中，加盖后煎熬到容积的四分之一；过滤

软膏

溶化250克凡士林；加入30克干的或90克新鲜的药草。慢2小时；过滤

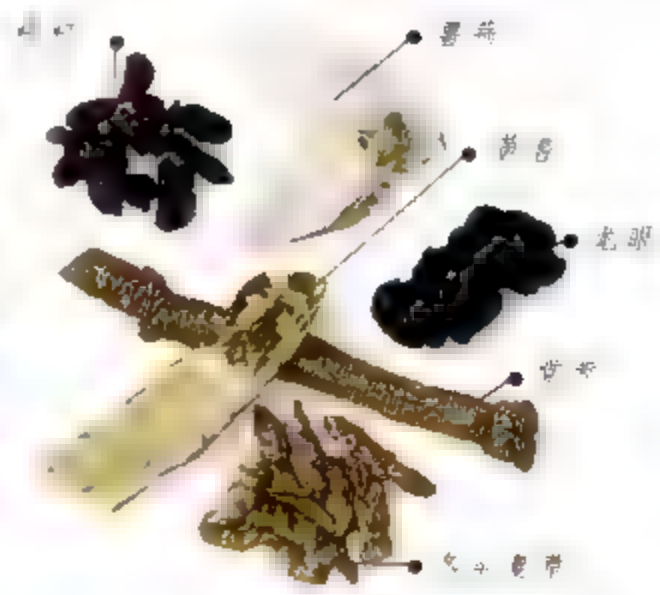


酊剂

把100克干的或250克新鲜药草放在罐里；加500毫升60°酒精。放两个星期；过滤

药膳

很久以前，中国人就认识到药草和食物结合的治疗价值。中国药膳以使用凉冷的阴性食物，如大麦或黄瓜，或温热的阳性食物，如姜和胡椒，重新平衡引起疾病的状态。减肥的食品有枣、燕麦、绿豆和莲。延缓老化的食品有芹菜、莲子、山楂和欧芹。图中所示为能补气和精的滋补汤成分，具可清除血液中的毒素和调节器官功能



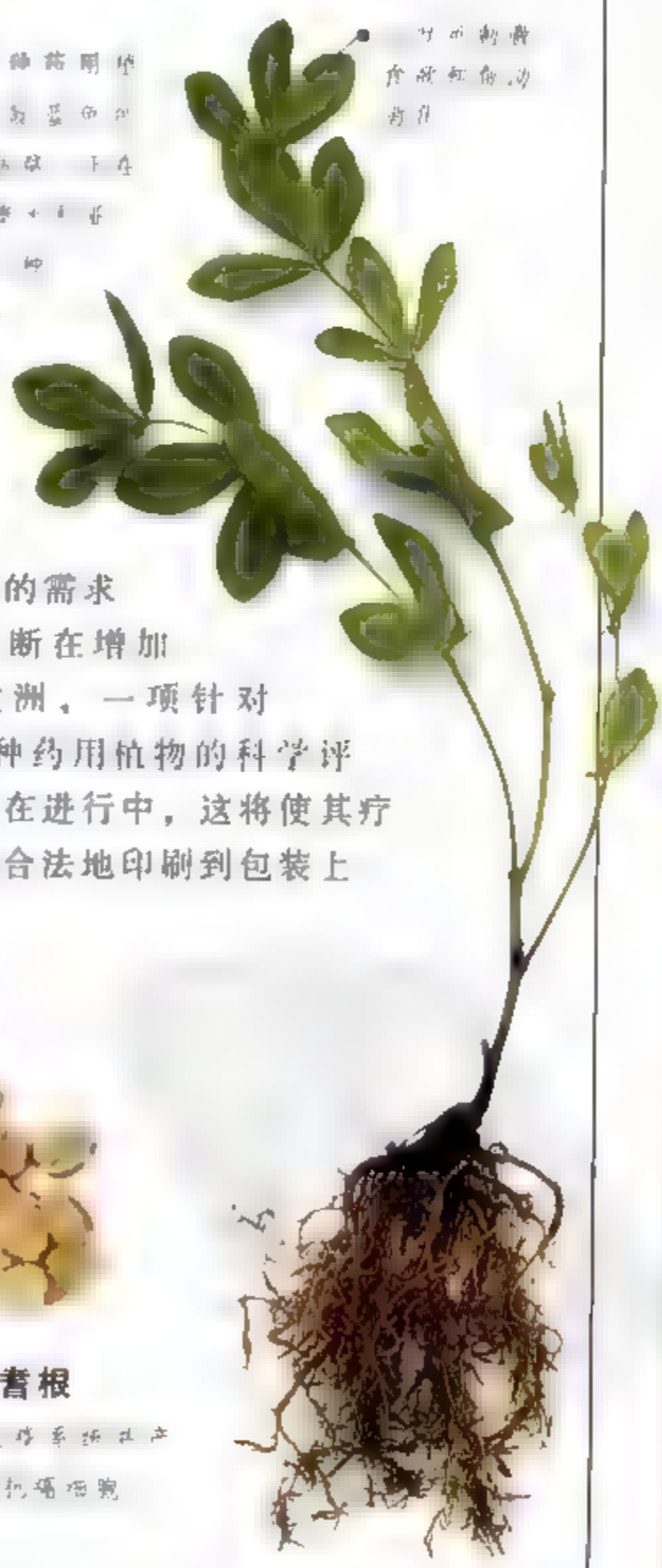
现代草药学

草药为现代疾病的治疗提供了希望。在澳大利亚大叶栗子树(见 43 页)、亚马孙亚历克树和原独活中(见 176 页)均发现有能抑制人类免疫缺陷病毒(HIV)生物碱。某些对合成药物已产生抵抗力的疾病，如疟疾，现已发现可用传统的草药来治疗。多种草药经证实具有抗癌物质，像苏马，即“亚马孙人参”，现在是一种专门的治癌的药剂。愈来愈多的人用滋补剂如马兜铃来提高能量和增强免疫系统。

对草药新产品正确讯息的需求量不断在增加。在欧洲，一项针对 200 种药用植物的科学评估正在进行中，这将使其疗效能合法地印刷到包装上

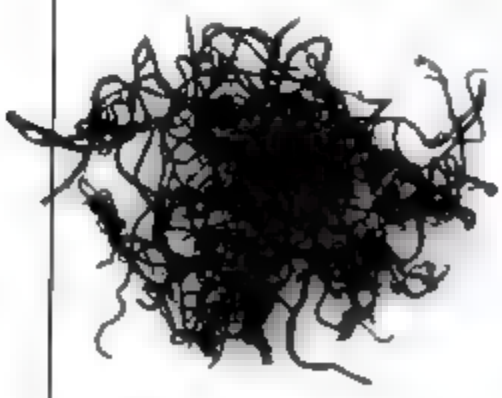
假木兰

[illegible]



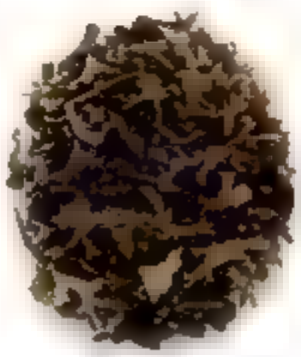
茯苓

[illegible]种真菌在中国为减肥食品，它还可抑制癌细胞



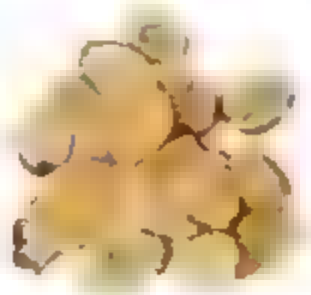
羊栖菜

是中国 300 种能抗肿瘤草药之一。



冰岛苔

能产生褐色染料，并有抗结核病的功效。



荚膜黄耆根

[illegible]增强免疫系统且产生[illegible]抗癌细胞

其他用途

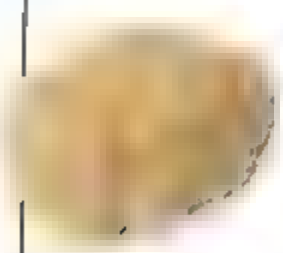
我们日常生活许多方面都和药草有关，从早晨牙膏中的薄荷到做床单的棉花。本书的药草主要从烹饪和医药的角度来叙述，此外还有许多不寻常的利用价值。有些用途很普遍，而有些则只是某些国家和地区特有的。

植物象牙

[illegible]

地区秘方

每种的文化都有其自身的美容植物。在秘鲁，干燥的孔裂药豆的根被作为坚固牙龈的牙膏，它可去除牙垢，并保护牙齿。南美灌木毛果芸香的干叶子是种强效但具潜在性危险的毛发蒸补剂，它能打开皮肤毛孔，抗早年秃头。扣巴棕榈属植物的叶芽具甜香的棕榈蜡，是配制发乳和染眉毛剂的成分。植物还用于许多文化活动中以装饰和涂绘人体。秘鲁的格尼帕树的树液就可配制出蓝色的人体彩绘颜料。植物性的催情剂常以提神的草药滋补剂的形式出现，如：伯利兹树的树皮；在美国南部、墨伦内桐的浆果被放入甜茴香根的春药中；在加纳，将一种斑鸠菊的叶加入棕榈酒可成为催情剂。



石花菜

[illegible]

指甲花 ◁

[illegible]

澳大利亚胡桃 ▽

[illegible]

早莲草

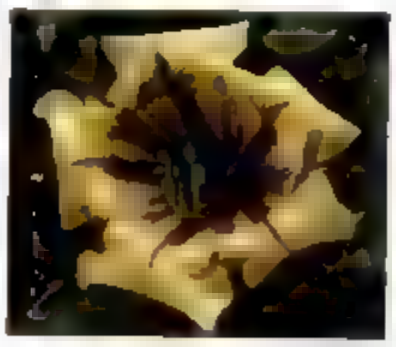
[illegible]

药用植物的控制害虫

为了便于捕鱼，一些有毒的药用植物被用来麻醉鱼，人吃了之后没有任何副作用。某些植物，像鱼藤属的一些种，可以用作有机杀虫剂。一种毒鱼植物灰毛豆消灭了非洲马拉维湖中患有寄生血吸虫病的蜗牛。

特纳草

[illegible]

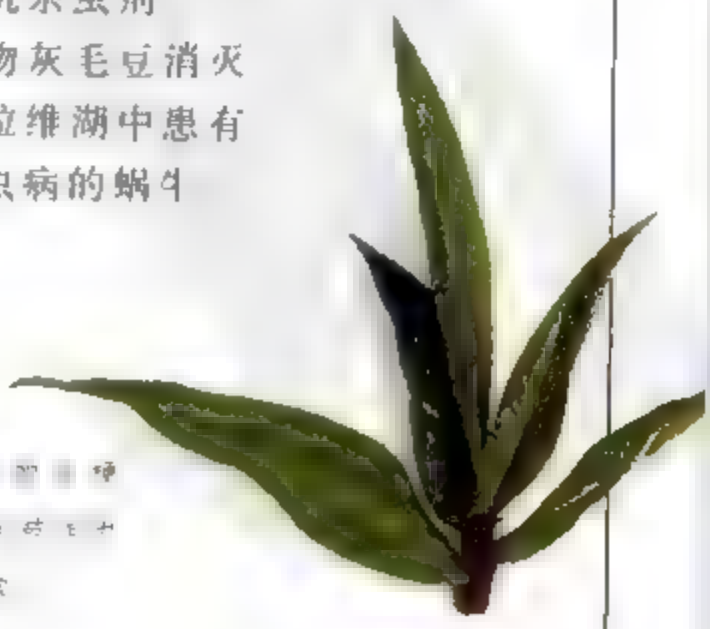


索兰德拉

[illegible]

魔鬼烟草

[illegible]



药用植物园

药用植物的魅力和吸引力在药用植物园尤其突出。药用植物几乎为每个地点，如药草花坛、高山和野生花园、温室天井和室内，带来优美、芬芳和情趣。某些植物种在其他植物旁边会长得特别好，当故意将之种在一起时，即称为混植；许多药用植物适合于混植。特别是具刺激性的药用植物，像大蒜和薄荷，可阻止被香味吸引来的昆虫；某些像春黄菊的植物，则会为邻近的植物渗出激补剂；还有一些可抑制杂草的生长。

私人花园和公共花园

一块可以让药用植物在一起充分生长的隔离场地最适合作私人花园，其阳光应该充足（这可使叶和花释出香味），并围以围篱，使人能增强特殊空间的感受。在充满药用植物的"小型别墅花园"中，再加上规律的几何通道，设计就更完美。这在冬季可以形成强烈的图案，在恶劣的天气则可方便药草的采集。大部分药用植物都具适应性，生长容易，甚至在有限的场所，如大月的花盆、吊篮和窗箱中就可以很茂盛地生长。

公共药用植物园为当地社区提供了巨大的潜在利益。药用植物的香味和柔和质地使人赏心悦目。银色、粉红色的

◁ 药用植物盆栽

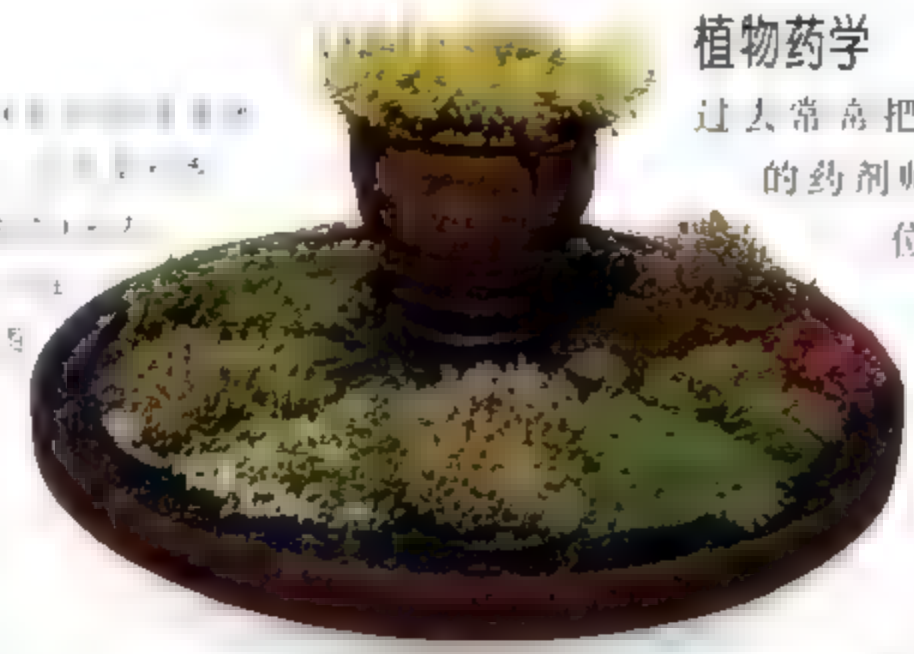
秘密花园 ▷

◁ 作者的植物园

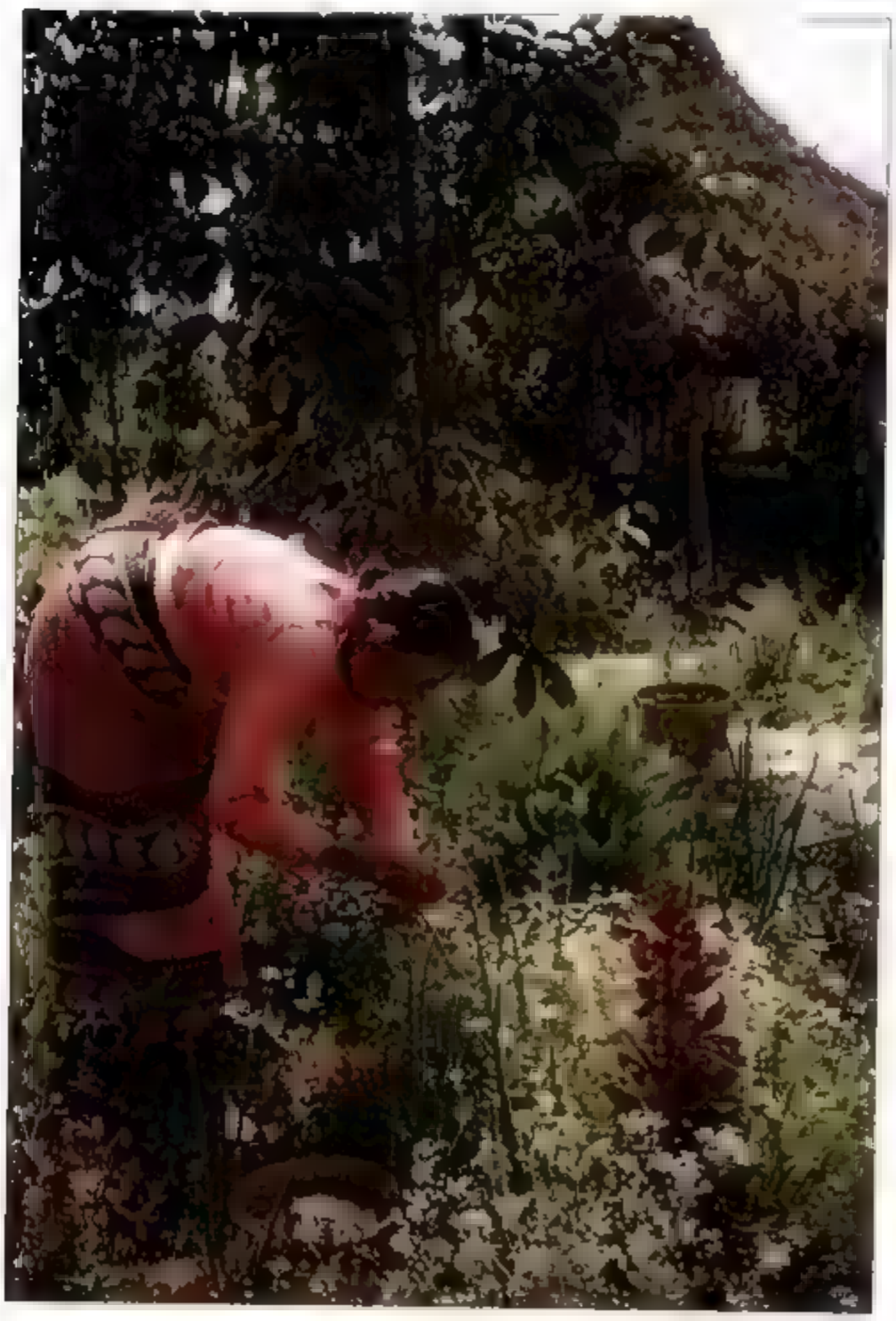
在紫杉树篱的遮阴下，由玻璃棚架[illegible]

装饰性药草

[illegible]



花和簇叶形成别致的隐蔽处，令人陶醉的香味对饱受压力的人，可说是最好的提神剂。许多药用植物栽种在宗教场所，有助于人的冥想。学校、医院和监狱都能从它们丰富的感染力中得到益处



植物药学

过去常常把药用植物园当作公共的药剂师。早在公元529年，位于意大利卡西诺山的欧洲早期修道院，成为药用植物栽培中心和急救中心在9世纪，瑞士圣加尔药用植物园的广泛用途，就深受神圣罗马帝国查理曼大帝的赞赏，他还下令在皇宫对面建造一座同样的花园。公元657年，中国唐朝的皇帝委托学者编制有关怎样栽培和利用全国844种药用植物的细目和资料，这份编印好的资料随即分发到各个城镇，以便当地人民种植药用植物。这种类似的做法现今在越南农村还在执行。英国圣埃德蒙兹的贝里修道院植物园从7世纪到1950年一直为药剂师提供植物。许多植物园，像意大利的帕多瓦和比萨两座欧洲早期植物园起初都是药用植物园。日本东京最古老的小石川植物园，也是从种植药用植物开始，当时是为了减少从中国进口医药的需求。今天许多植物园的植物标签都注明用途，即根源于这些古代药用植物园

尼泊尔药用植物园

[illegible]

树

科 松科	种 *Abies balsamea*	地方名 加拿大香脂冷杉

胶冷杉(Balsam Fir)

冷杉属的 50 个种都是高大的常绿针叶树，其名来自拉丁文“abire”，意思是耸立。针叶和紫色球果都具有香味，树皮覆盖着贵重的树脂泡沫。

·用途 从树皮切口流出的液体树脂有麦加香脂、加拿大松油等名称，现称加拿大香油。它曾被加在安息香酊中，是治疗喉咙最好的漱口水。树脂可治疗黏膜炎；也可作成敷剂，治疗关节炎、切伤和瘀伤。还用于裱贴切片标本，以产生细致的漆涂层。香脂胶可咀嚼。具有树脂的针叶、球果和冬芽可加到白花香(干燥花瓣和香料的混合物)中。

·附注 白冷杉树皮的树脂经蒸馏可制成斯特拉斯堡松节油，芽和叶经蒸馏则能制成祛痰和防腐的银松针油，用于咳嗽剂、气喘吸入剂及化妆品用的松香香料。

△ 银冷杉(*Abies alba*)
(异名，*Abies pectinata*)
高 55 米，它是欧洲中部最好的圣诞树，其芳香的针叶能耐久

胶冷杉▷

胶冷杉

栖所 寒冷、潮湿的山区；北美、北极	利用部分

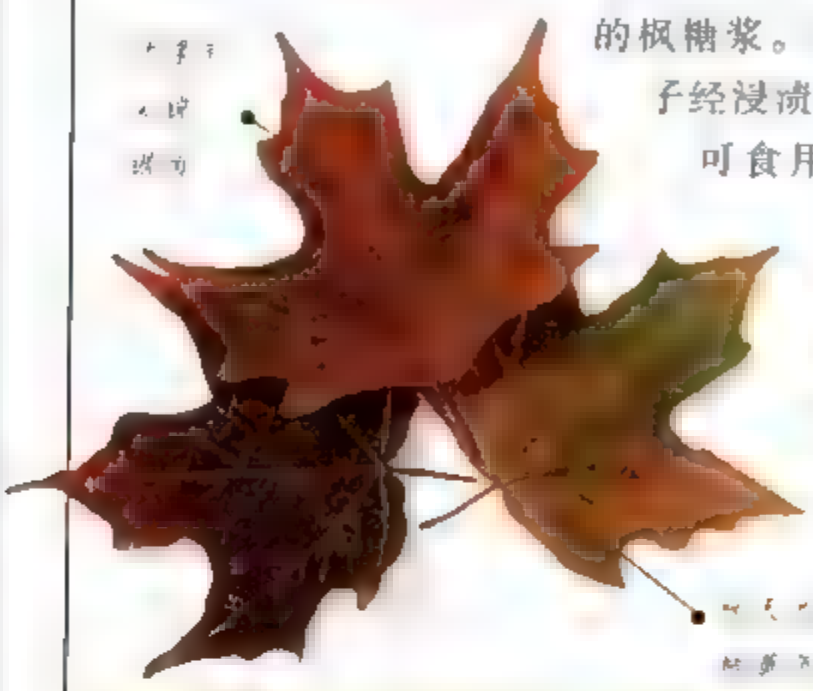
科 槭树科	种 *Acer saccharum*	地方名 岩生槭树

糖枫(Sugar Maple)

拉丁字“acer”意思是坚硬或锐利，主要指这种落叶树的木材而言。糖枫具淡灰色树皮，春天开黄绿色花，秋天结出翅果。

·用途 从早春到芽膨大时流出的树汁都可以喝，其发酵可做淡醋，经蒸煮浓缩可制成最甜的枫糖浆。去掉翅的种子经浸渍、煮和烤后可食用。美洲土著曾取其内树皮做面粉。

·附注 加拿大东部、新英格兰和美国著名的秋叶颜色，深受旅客的喜爱。



栖所 落叶林；美洲东北部 | 利用部分

科 豆科	种 *Adenanthera pavonina*	地方名 红檀香木

海红豆(Bead Tree)

为观赏树，褐色盘卷种荚里有许多耀眼的红色种子。

·用途 种子能烤着吃、串起作成项链、作玩具；重量均匀，曾被珠宝商和药剂师用以称重。坚硬的红色木材可生产红色染料，树皮的提取物含丰富皂素，可做清洁剂。在印度用叶煎汁治风湿病和痛风。

·附注 生长迅速，可为咖啡和肉豆蔻等作物遮荫。

栖所 低海拔热带森林；东南亚 | 利用部分

科 木棉科	种 *Adansonia digitata*	地方名 鞑靼树魁

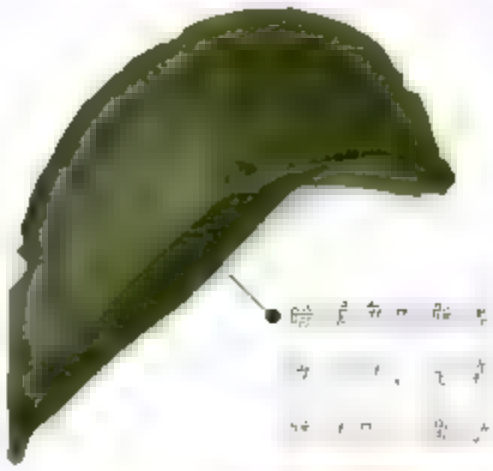
猢狲木(Baobab)

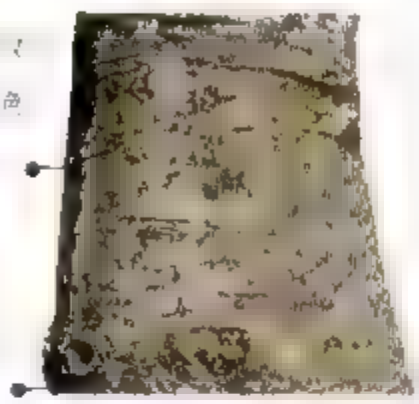
树干鼓胀，是非洲特有的景观。它在夜间开白花，有腐肉味，木质的长果实含有约100粒种子

·**用途** 果实具粉状的酸性白色髓部，富含维生素C，非洲人以之代替柠檬加入食品和饮料中。在约方中树皮治发烧，果实治痢疾，种子治牙周病，叶则具抗组织胺的特性。内树皮的纤维吸足水分后可流出树汁，纤维则用于擦洗器皿。树叶可食，树木还可提供做肥皂、染料、黏胶、饲料的原料，以及贮藏食品的场所。

·**附注** 能活2000年，但土地的短缺，及更新的缓慢使它面临生存危机。

高20米





栖所 热带干燥地区；非洲和澳大利亚的大草原	利用部分

科 七叶树科	种 *Aesculus hippocastanum*	地方名 马栗树

欧洲七叶树(Horse Chestnut)

长势兴旺初夏开出芳香的奶油白色花朵。秋天多刺的绿色果实产生多达三粒种子，或称"马栗子"，叶子转为黄橘色。冬芽为黏稠的树脂所保护以免遭受霜冻。春天树脂融化，枝条从马蹄形的叶痕上方长出。

·**用途** 种子中的化合物有助于抑制血管硬化所造成的血栓的形成，也是治疗痔疮的极好收敛剂。种子萃取物用于沐浴油，可使皮肤柔嫩。食物短缺时，捣碎的果实可作饲料，富含蛋白质的种子可磨成面粉、做咖啡。树皮能治疗发烧，还可产生黄色染料。

·**附注** 坚果是温和的麻醉剂，未处理过的种子有毒。

高30米

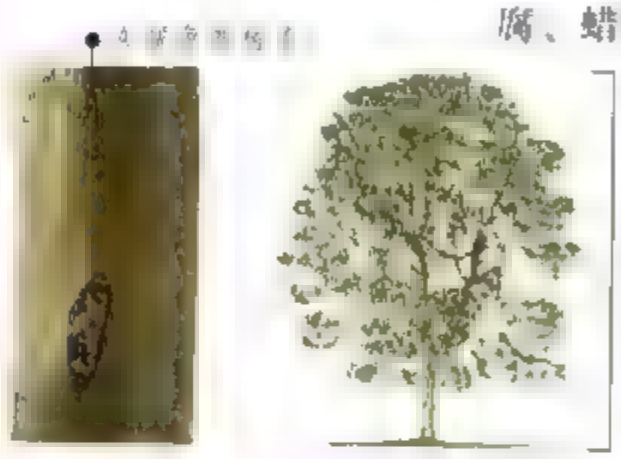
栖所 落叶林地；欧洲	利用部分

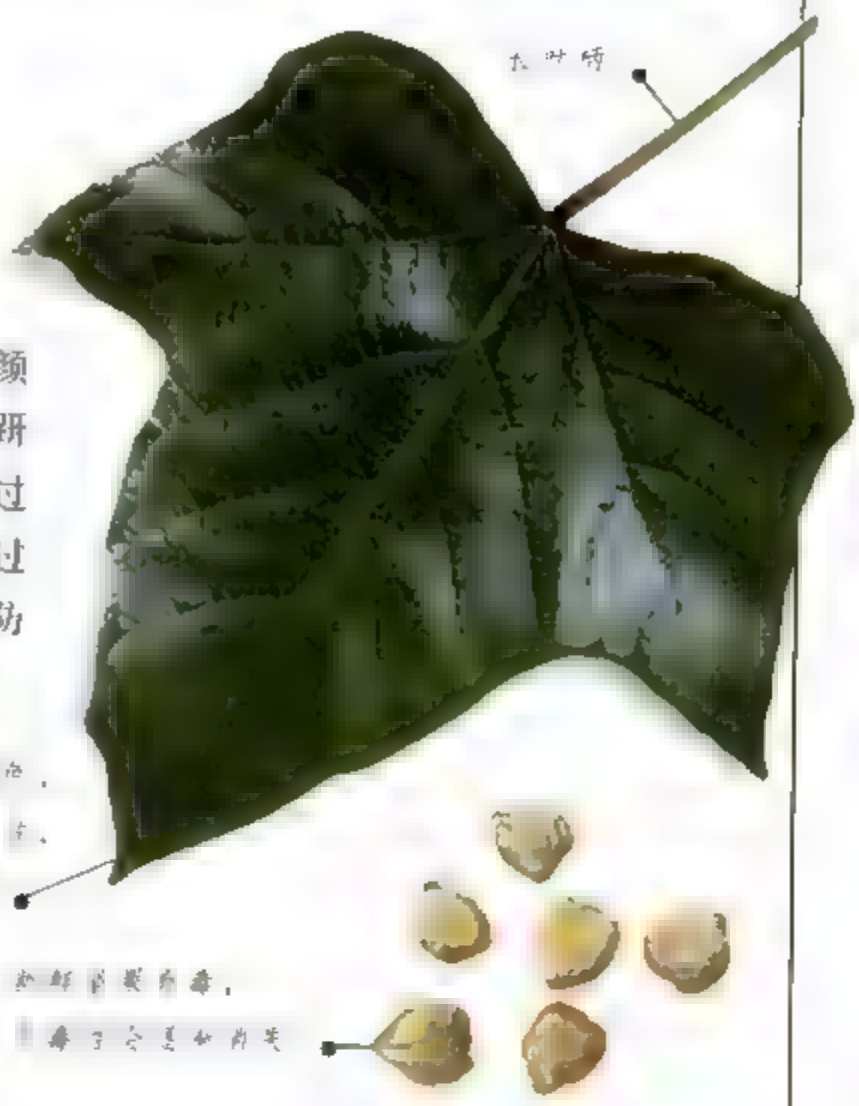
科 大戟科	种 *Aleurites moluccana*	地方名 Kemir Buah Keras

石栗(Candle-nut Tree)

属常绿树，叶子背面具铁锈色绒毛，叶具缺刻。聚伞花序由小白色花构成，之后结出含蜡坚果的果实。最早的蜡烛即由其油质坚果中间穿着棕榈叶脉制成，其英文俗名即源于此。

·**用途** 种子产生的干性油可做油漆和绘画用颜料。在印尼，该油被用来治疗头发脱落、皮肤硬斑和便秘，树皮可减轻痢疾。捣成浆状的核仁和煮过的叶子可作头痛、溃疡和关节肿大的药方。处理过的坚果印尼人拿来煮咖喱。该油还被用于作木材防腐、蜡染工艺和肥皂。





栖所 热带森林中不含石灰的酸性土壤；东南亚	利用部分

科 桦木科	种 *Alnus glutinosa*	地方名 苏格兰桃花心木

凹叶赤杨(Common Alder)

这种河岸树生长迅速，叶子可保留到晚秋。"球果"可耐过整个冬天，而与春天的黄绿色柔荑花序和带黏胶的新枝同时存在。树皮暗灰色，具降起。

·**用途** 赤杨木提供多种的染料。树皮染红可染毛线，加上媒染剂则产生黑色或黄色；幼枝提供挂毡的黄灰色；新枝产生黄棕色；新鲜木材可做粉红色染料；柔荑花序可做绿色染料。叶糊药可减轻疼痛和肿胀，叶的浸液可制成治疗脚病的提神沐浴精。

◁ 红赤杨(*Alnus rubra*)
叶具双重锯齿，类球果可产生单宁。可做染料及制药剂

栖所 河岸和湖湿地区；欧洲，非洲北部	利用部分

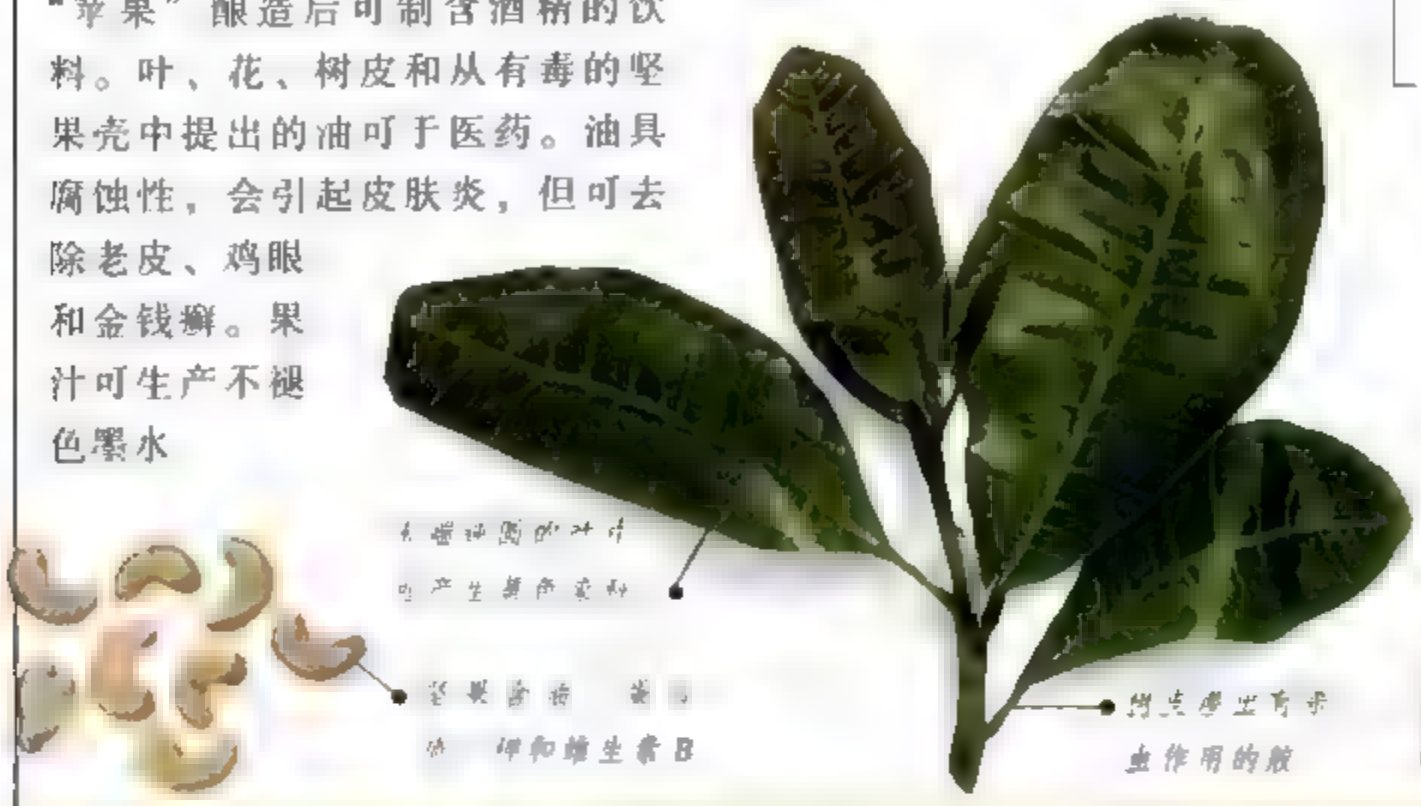
科 漆树科	种 *Anacardium occidentale*	地方名 Cajugaha

腰果(Cashew)

圆锥花序不断散发出香味，玫瑰粉红色花具淡绿色条纹；结成肉质膨胀茎——"苹果"，上有突出的肾形果实，其中的坚果即腰果

·**用途** 富营养的坚果，在亚洲用于烹饪。幼枝、叶和芽可生吃"苹果"酿造后可制含酒精的饮料。叶、花、树皮和从有毒的坚果壳中提出的油可于医药。油具腐蚀性，会引起皮肤炎，但可去除老皮、鸡眼和金钱癣。果汁可生产不褪色墨水

高12米



栖所 热而半干旱的热带区；南美洲	利用部分

科 番荔枝科	种 *Annona muricata*	地方名 奶蛋糕苹果

刺番荔枝(Soursop)

番荔枝属约100种小树和灌木中的一种。许多番荔枝植物具有芳香的叶和花，有的果实可食用。开黄绿色的单瓣花，结的果实很大，果皮具暗绿色，带刺，果肉白色，种子褐色

·**用途** 果实可做蜜饯，爪哇人拿来煮汤。在非洲，果肉和叶用以治疗发烧和腹泻，汁治疗坏血病，树皮产单宁，种子和种子油可制杀虫剂和毒鱼

·**附注** 番荔枝即释迦果，可做甜食。据说圆滑番荔枝(*A.palustris*)的果实可作麻醉剂

高7米

刺番荔枝

△ 刺番荔枝

◁ 番荔枝(*A.squamosa*)
番荔枝开黄绿色花簇，果实的皮为绿色导鱼鳞状

栖所 热而潮湿的热带地区；美国热带地区	利用部分

科 杜鹃花科	种 *Arbutus unedo*	地方名 Manzanita

莓实树(Strawberry Tree)

在庞大的杜鹃花科中，这种耐石灰、常绿的小灌木，具红色的薄树皮，上面有灰褐色裂纹。叶缘呈锯齿状。

·用途 其果实含有20%的糖，可用来制做蜜饯、酒和利口酒。叶子具收敛、利尿和防腐的特性，树皮含有一种可治疗腹泻的成分。这种植物能减轻动脉壁加厚及肝的不适。花能促进排汗，降低发烧时的体温。叶、果实和树皮可用于制革业。

·附注 如果吃大量果实，可能会有麻醉感。

栖所 岩石林地、灌木地带；欧洲、北美洲	利用部分

科 棕榈科	种 *Areca catechu*	地方名 Pinang Areca Nut

槟榔(Betel-nut Palm)

这种雅致的棕榈，具弓形的叶和香甜的小黄花，这些花发育成约有50粒果实的果串，成串地悬挂在树干上。

·用途 有甜味的内心小枝及嫩花苞可生吃、煮吃，或经过发酵。据估计世界上有10%的人咀嚼具刺激性的槟榔果。还可作为催情剂、空气清香剂、胶固剂和消化促进剂。半熟的果实经去壳、煮过、切片、晒干后，用老叶包起来和石灰一起咀嚼，可产生刺激性的生物碱，但大量吃有毒。

栖所 热带；印度和东南亚直至太平洋岛屿	利用部分

科 棕榈科	种 *Arenga pinnata*	地方名 桄榔

砂糖椰子(Sugar Palm)

具由羽状叶片组成的辐射状树冠。树干上的环纹状覆盖着老叶纤维状的黑色叶鞘

·用途 椰子砂糖是由切口流出的树液制成的树液经收集蒸发制成浓糖浆，冷却后即形成类似太妃糖的糖。茎髓可用来作西谷米从开放的花朵中采来的汁液可发酵成棕榈酒，医药上用于治疗月经不调和头晕，或蒸馏成烈性酒。根在草药中治疗肾结石。幼叶的叶鞘可制成有用的纤维，树干则可做水管

高20米

栖所 雨林：马来西亚，印尼	利用部分

科 科桑科	种 *Artocarpus heterophyllus*	地方名 Nangka

波罗蜜(Jackfruit)

栽培这种常绿树，主要是为取其能直接从树干长出的广椭圆形巨大绿色果实

·用途 白色的果肉可生吃、煮吃、腌渍，或做美味酱幼叶可当蔬菜吃，幼果可入汤。爪哇人将嫩花束和糖浆，和石花菜混合吃，种子则加入咖喱。在泰国，根被用以治疗腹泻，花则对付糖尿病，果实做收敛剂和缓泻剂。

·附注 泰国人视这种树为幸运树，树干可制出和尚袈裟用的黄染料。

高15米

栖所 热带森林和河岸边；东南亚	利用部分

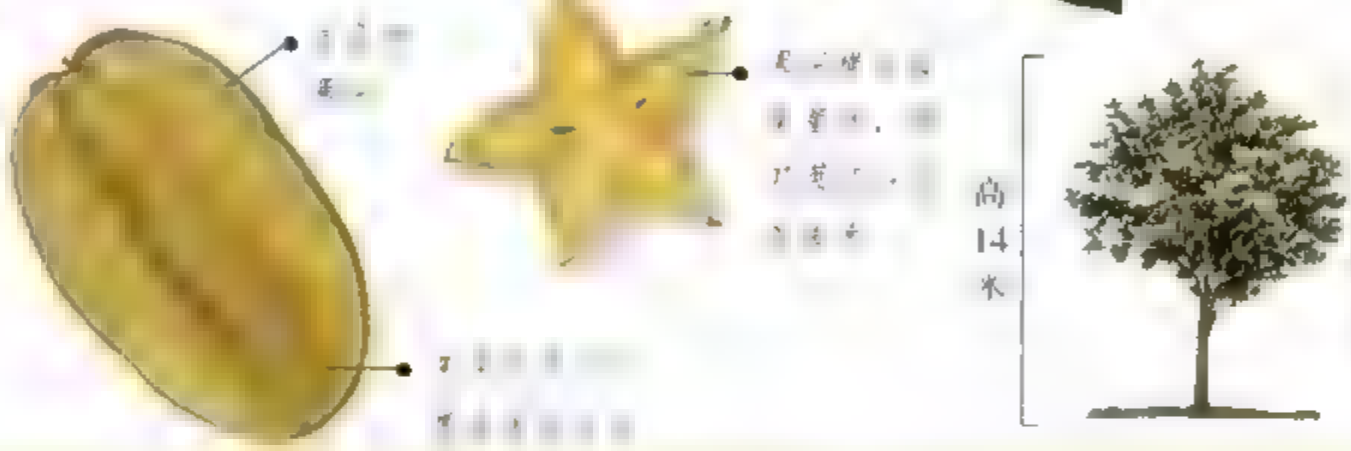
科 酢浆草科	种 *Averrhoa carambola*	地方名 Carambolqa

杨桃(Star Fruit)

热带广为栽种，以取其吸引人的可食果实

·用途 果实具香郁如柚柠般的香味，为绝佳的解渴饮料 亚洲人常沾盐生吃、加入沙拉中，或做成果酱、饮料和蜜饯。在泰国，用它们降低糖尿病患者的血糖浓度。在印尼，则用于治疗高血压、龈炎和痤疮。当地人用花治疗咳嗽 叶子则是治疗风湿病的药方

·附注 长叶杨桃(*Averrhoa bilimbi*)或称胡瓜树，其黄色酸味的果实长约7厘米，一般用于做泡菜、果酱和饮料



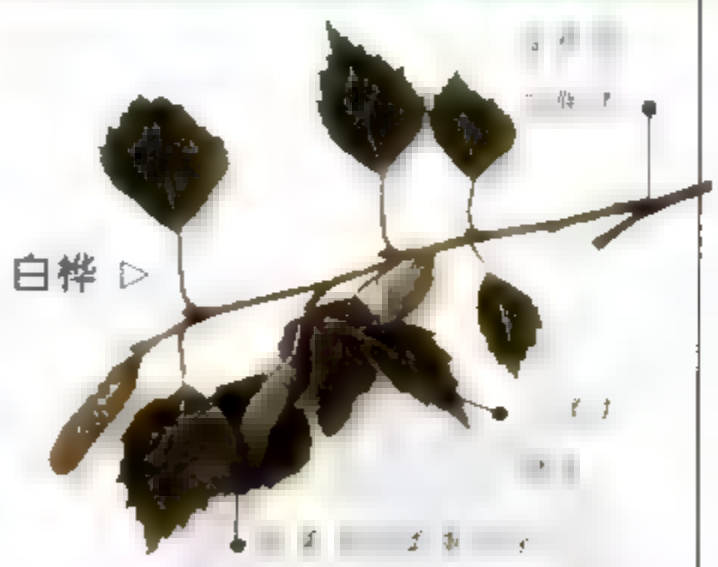
栖所 热带，亚热带；亚洲	利用部分

科 桦木科	种 *Betula pendula*	地方名 林中淑女

白桦(Silver Birch)

四季都很美丽，具剥落的白色树皮。春天具柔荑花序，夏天细致的叶片到秋天变黄，冬季由枝条构成图案

·用途 能抗菌的叶可做成利尿的茶，治疗痛风、风湿病、分解肾和膀胱结石，并降低胆固醇 叶子可提供绿色和黄色染料。树液做糖浆、酒和醋 不透水的树皮可产生桦焦油，用于装饰和产生香味 在俄罗斯，它还用于皮革业，并使皮革耐久 树皮和芽油用于做药皂



栖所 幼林；亚洲北部，欧洲	利用部分

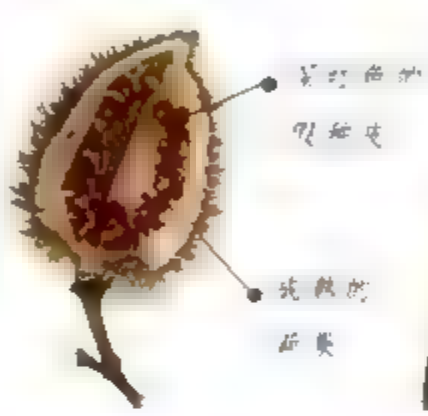
科 红木科	种 *Bixa orellana*	地方名 Annatto/Urucu

胭脂木，红木(Lipstick Tree)

蜜源小型树，具圆锥花序，花白色或粉红色，近似野蔷薇，红色带毛的蒴果含30~50颗种子。

·用途 红色种皮切碎后可作橘红色染料，为乳酪、奶油或巧克力着色，当地用作拌饭的加味剂。亚马孙人以之为身体、武器和织品着色。可解除由误食处理不当的木薯粉造成的氰酸中毒。根在某些地方当做助消化药，以及作绳纤维，种子在药方中是祛痰剂

·附注 内服后种子染料将皮肤染成青铜色，商业上用来制作胶囊



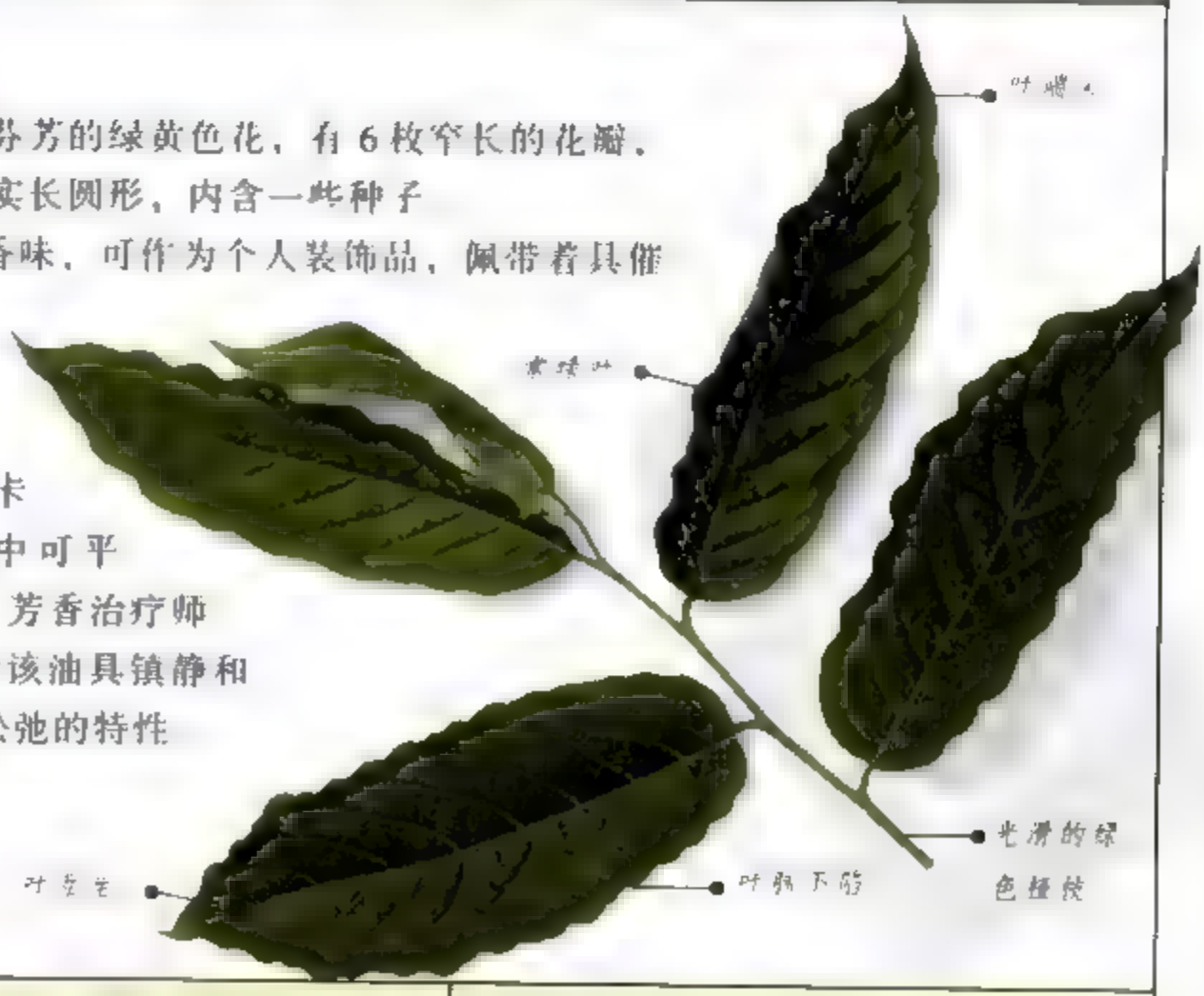
栖所 热带林边缘、向阳处；亚马孙河流域 | 利用部分

科 番荔枝科	种 *Cananga odorata*	地方名 香水树

香水树(Ylang-Ylang)

具有发亮的叶片；开大量芬芳的绿黄色花，有6枚窄长的花瓣，可持续超过两个花期；果实长圆形，内含一些种子

·用途 花具馥郁的茉莉香味，可作为个人装饰品，佩带着具催情作用，可使亚麻布芳香。用蒸馏法提取的精油为多种香水、肥皂及润肤乳的重要成分，在麦卡西发油中可平衡皮脂。芳香治疗师认为该油具镇静和松弛的特性



栖所 潮湿或季节性森林；印度，印尼，缅甸 | 利用部分

科 橄榄科	种 *Canarium commune*	地方名 Elemi

爪哇橄榄(Java Almond)

落叶乔木，具圆锥花序，花淡黄色，味芳香；果肉质，种子可食

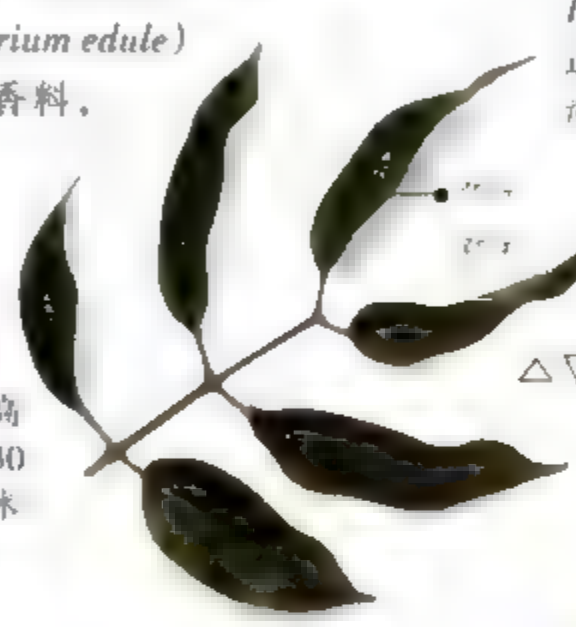
·用途 淡黄色树脂又称为“马尼拉榄香”，具浓烈的柠檬香味。其蒸馏油可加入水、化妆品和肥皂中。当地人用种子来治脚气病以及制糖果。种子油用于烹调。在印尼的传统药方中，树皮治疗疮疾，叶治疗头晕

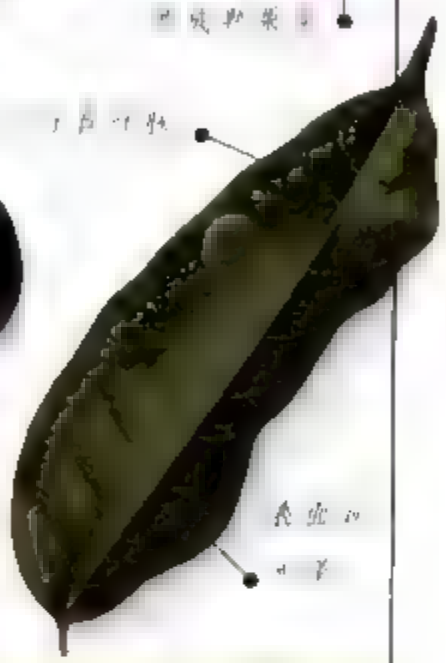
·附注 榄香(*Canarium edule*)的树脂用作香水、香料，可治疗皮肤疾病

△ 榄香(异名，*Dacryodes edulis*)这种非洲树会渗出树脂

爪哇橄榄

高30米





△▽▷ 爪哇橄榄

栖所 热带森林；东南亚，澳大利亚北部	利用部分

科 楝科	种 *Carapa guianensis*	地方名 Andiroba

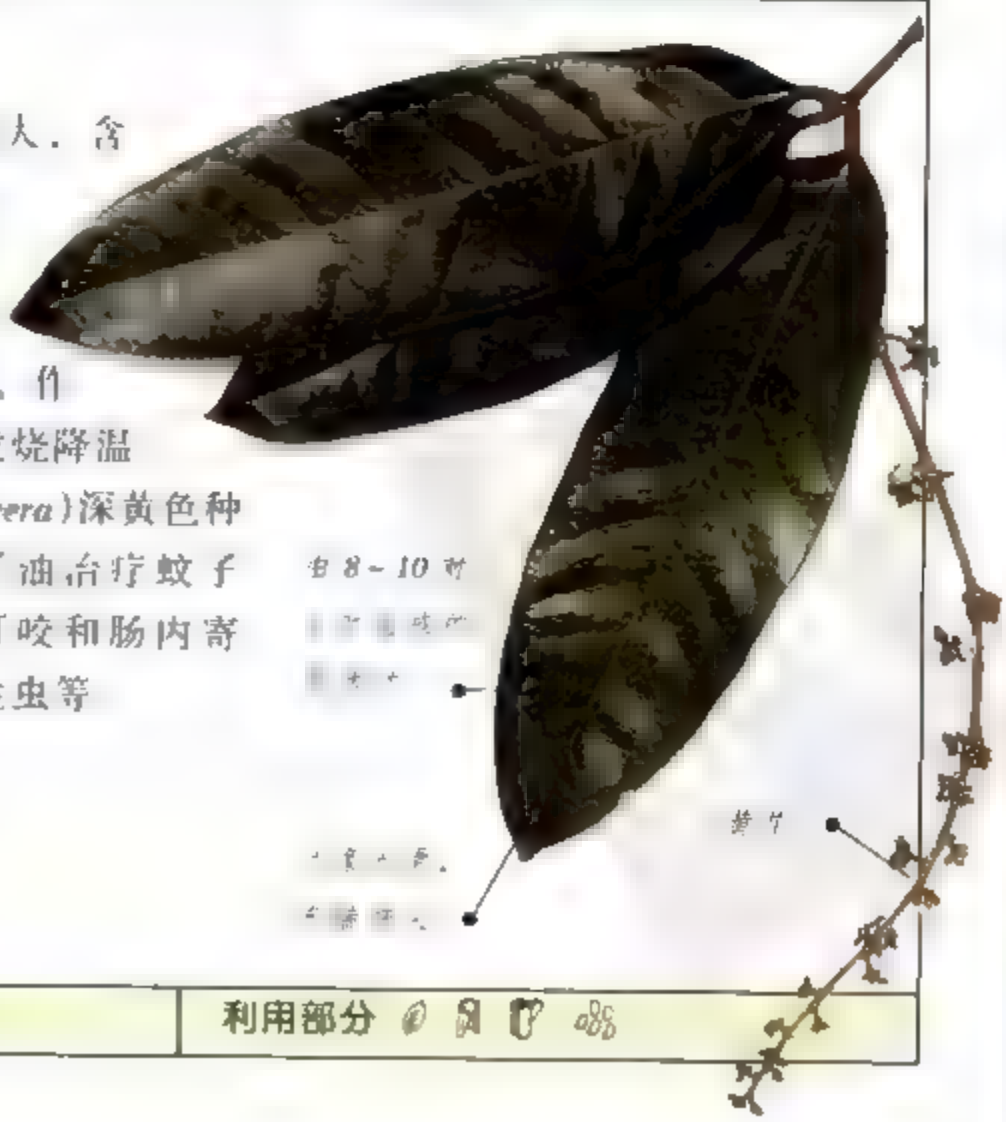
螃蟹木(Crabwood)

生长迅速，浓密的复叶簇长于枝端；果实大，含8粒种子 木材上覆盖剥成薄片状的树皮

·用途 种子产生一种可能有毒的非干性油，称“安的罗巴”或“卡拉巴”油，用作驱虫剂，制作肥皂和照明。种子具毒性，用作泻药和催吐剂。树皮用于发烧降温

·附注 长楝树(*Carapa procera*)深黄色种子油治疗蚊子叮咬和肠内寄生虫等

高25米



栖所 潮湿的低地；热带美洲	利用部分

科 番木瓜科	种 *Carica papaya*	地方名 瓜树/泡泡

番木瓜(Papaya)

生长迅速，但寿命短的巨大草本树木，两年内即能结质地柔软、富含维生素的果实。

·用途 果实成熟后可食，能治疗痔疮和便秘。果肉用于做面乳和洗发精，未成熟果皮内的乳汁含木瓜蛋白酶，可用作面膜、消化药，在加纳还用于治疗肿瘤，可嫩化肉类、澄清啤酒，并使羊毛脱胶。

·附注 常和“泡泡”混称，后者是三裂番瓜树(*Asimina triloba*)的名字。

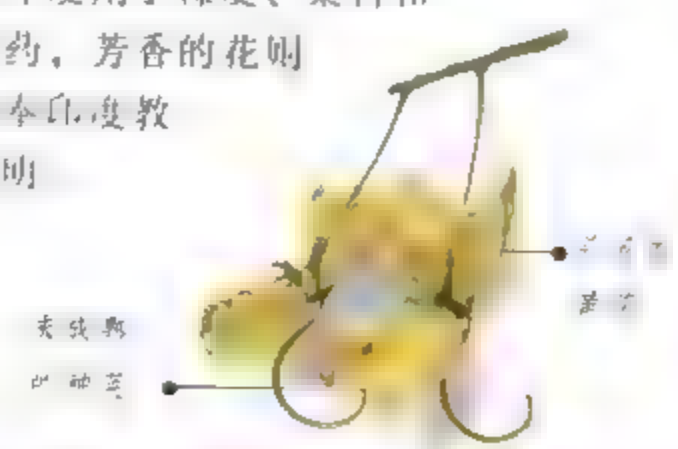
栖所 排水良好的土壤；热带、亚热带	利用部分

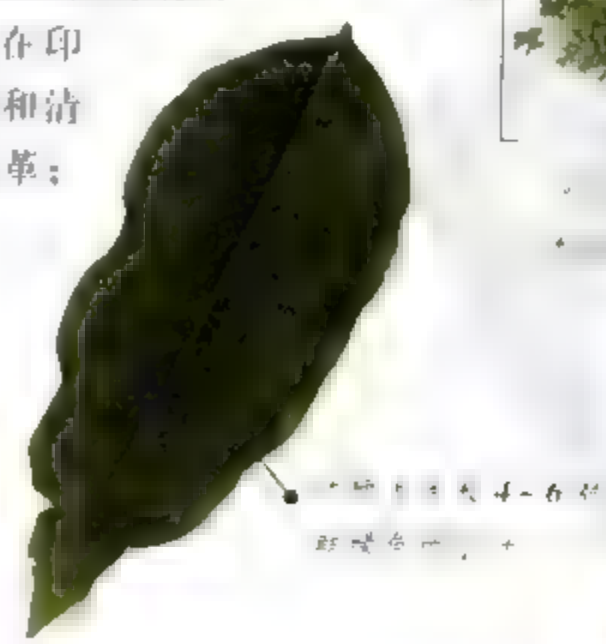
科 豆科	种 *Cassia fistula*	地方名 黄金雨

印度金链花(Indian Laburnum)

落叶或半常绿热带乔木，其引人处在那雅致的总状花序能不断开花，并结出光滑且内含黑褐色种子的长荚果。

·用途 也称为泻肉桂，因为种荚内果肉具轻泻剂功效。这种果肉还被加于孟加拉香烟。在印尼，它的花和叶用作泻药，根可治疥癣和清除溃疡。在非洲西部，树皮用于鞣制皮革；在印度用于鞣皮、染料和医药，芳香的花则供奉印度教神明。





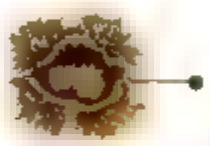
栖所 半干燥或排水良好的森林；热带、亚热带	利用部分

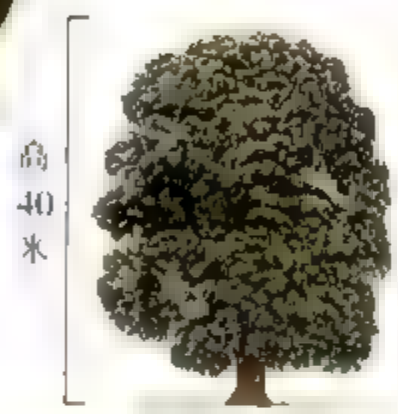
科 壳斗科	种 *Castanea sativa*	地方名 西班牙栗树

欧洲甜栗(Sweet Chestnut)

这种耐旱的树已栽培了3000年。其光滑的灰色树皮，随着树龄会长牛褐色螺旋形的脊。夏天开乳黄色的花，秋天结含褐色发亮坚果的外壳。

·用途 欧洲栗的小树干用于啤酒花支架。坚果能炒、煮或磨成营养粉，并做成甜点如糖烧西洋栗。坚果粉可漂白亚麻布或做成淀粉。收敛性的叶是一种金缕梅代用品，泡制药可治疗痉挛性咳嗽。叶片可做洗发精，坚果皮可使头发具金色的光泽。





栖所 林地；暖温带	利用部分

科 豆科	种 *Castanospermum australa*	地方名 澳大利亚栗树

大叶栗子(Moreton Bay Chestnut)

观赏常绿树，具光亮的叶片和内表面芳香的粗糙树皮。春天开出大量黄色、橘色和红色的花朵，以后结为长荚果，内含三粒以上的褐色大种子。

·用途 生种子有毒，澳大利亚土著将之浸泡后，再烤着吃，或磨成粉。人类免疫缺陷病毒研究发现，其所有的部分都含有栗精胺成分，但主要在种子里；这可改变病毒的表面，使它不具传染性。

栖所 河边森林；澳大利亚和亚热带	利用部分

科 松科	种 *Cedrus libani*	地方名 君主之树

黎巴嫩雪松(Cedar of Lebanon)

这种华丽的针叶树其水平的树枝层层交错，树遮掩着具裂纹的暗色树皮，它以芳香的木材闻名

· **用途** 从古代起其芬芳的树脂就被用于熏香、化妆品和尸体防腐，并治疗麻疯病及寄生虫。现在用蒸汽蒸馏法提取其阿特拉斯木材中的精油。这种油可驱逐害虫，芳香疗法中用它减轻慢性焦虑症、治疗膀胱炎、皮肤病和支气管不适。雪松油还可抑制肿瘤细胞的分裂

· **附注** 在建造巴比伦空中花园和所罗门神殿曾大量采伐雪松，因而几乎使这种树绝灭

△ 黎巴嫩雪松

◁ 黎巴嫩雪松
顶部较平的阿特拉斯雪松(subsp. *atlantica*)，树高50米，结桶状的球果

高45米

黎巴嫩雪松

栖所 山林；黎巴嫩，土耳其西南部	利用部分

科 木棉科	种 *Ceiba pentandra*	地方名 丝棉树

木棉(Kapok)

树干多刺，具有支持根，花杯状，淡黄色或粉红色。结出含有许多种子的发亮大蒴果，种子外包覆着乳白色丝状纤维

· **用途** 木棉具浮力和防水性的纤维可用来做救生衣和枕头，以及隔音、隔温，并可作生棉花。可食的种子油也用于肥皂和颜料。在西非，叶用以治疗腹痛，树皮是催吐剂，根治疗麻疯病

木棉，从种荚掉下来的丝毛

5～9枚小叶掌状复叶

高70米

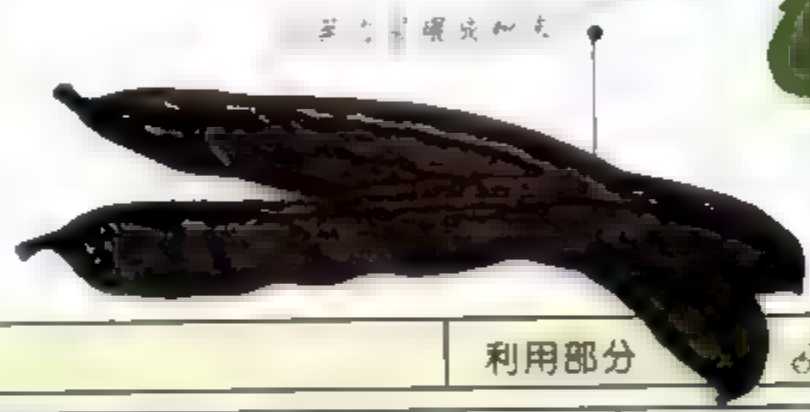
栖所 潮湿的热带；非洲，南美洲，东南亚	利用部分

科 豆科	种 *Ceratonia siliqua*	地方名 洋槐豆

长角豆(Carob)

为耐旱灌木，秋天开淡绿褐色小花，构成花序，随后结成串的绿色长豆荚，成熟时皮质成巧克力褐色，内有富含蛋白质及维生素的甜果肉和坚硬的小豆子

·用途 果肉可作甜食吃，在不含咖啡因的食品中作为代替巧克力的调味品。发酵后可做酒精，并加工成糖尿病人用的面粉、烹饪用的增稠剂。使皮肤软化的树胶普遍用作面部润肤膏，在药方中还可治疗腹泻。该豆曾是珠宝商最初的克拉测量器，碾碎后可做“咖啡”。



栖所 暖温带地区；地中海

利用部分

科 木犀科	种 *Chionanthus virginicus*	地方名 老人胡须

北美流苏树(Fringe Tree)

矮小的落叶树，在早夏开大量的穗状白花而后结鸡蛋形的紫蓝色浆果。秋天，叶变为鲜黄色

·用途 秋天收集干的根皮，或是新鲜的树干树皮，用于治疗肝脏和胆囊疾病。树皮可促进胆汁从胆囊中流出，刺激食欲、胃液和肝脏功能，利尿，并具轻泻作用久病之后，特别是与肝功能有关的病，可作为强壮滋补剂

栖所 土壤潮湿的丛林；北美洲东部，东亚

利用部分

科 芸香科	种 *Citrus species*	地方名 各不相同

柑橘属(Citrus)

柑橘属包括16种常绿的乔木和灌木，具香味的花及芳香的分片果实

·用途 柑橘的果实、汁和果皮可为食品和饮料增添味道，并提供维生素C。从果皮中提炼的精油可使食品、化妆品和香料具香味；种子油用做肥皂。酸橙花生产用于香水和芳香疗法的橙花油，叶和嫩枝产点火用的次晶粒油；两者都可治疗焦虑和忧郁症。酸橙种子油可降低胆固醇。油橙的精油，用于香料和芳香疗法。柠檬汁是抗菌剂、收敛剂和润发剂；精油是兴奋剂并有净水的功能。

·附注 某些柑橘处理过的精油可增加皮肤敏感度，使用时要小心

高7米

柠檬

带有芽的花

◁△▽ 柠檬 (*C.limon*)

◁ 甜橙(*C.aurantium* 异名，*C.bigaradia*)
酸橙树高10米，叶质叶。花枝、果和种子产精油，以及副产品橘花水。

柠檬果成熟时变黄

◁▽ 马蜂橙 (*C.hystrix*)
一种小树，具重叶和清凉柠檬味；在泰国和印尼，果皮用于烹调和医药

栖所 排水良好的潮湿土壤；东南亚，太平洋岛屿	利用部分

酸橙

(*C. aurantifolia*)

多刺而不规则的树，开小白花，结黄绿色果实。在热带地区普遍用于烹调

▽ 小果柑

(× *Citrofortunella microcarpa*，异名 *C. microcarpa*)

浓密的、几乎无刺的小树，酸果用作调味品，为一种普遍的室内植物

▽ 油橙(*C. bergamia*)

油橙具郁香的白花和分芳的果实。薄而光滑的果皮产香柠檬油，用于"真正的"古龙香水、香料和伯爵灰茶中。芳香疗法者用它治疗忧郁症、焦虑症、皮肤病和尿道感染

椪柑(*C. reticulata*)

是一种小的多刺的树，具松弛的皮和甜的果实。在中药中，果皮用于治疗胸痛、充血和疟疾

科 樟科	种 *Cinnamomum verum*	地方名 Kurundu

锡兰肉桂(Cinnamon)

常绿乔木，圆锥花序，乳白色小花，有恶臭，浆果紫色；从萌生枝条可采收手指粗的茎

· **用途** 树皮卷在亚洲为美味佳肴的添加剂；在非洲用于烹饪；在欧洲用于甜食和饮料。叶、树皮、茎和根的精油可以为食品和香料加味。叶油具有防腐性、滋补性，可治疗恶心和高血压。妇女在怀孕期要避免用这些油，因为会引起流产

· **附注** 桂皮(*C.aromaticum*)为使用于北美和中国味道更强的肉桂

◁▽△ **桂皮**(异名，*C.cassia*)

◁▽△ **锡兰肉桂**

(异名 *C.zeylanicum*)

肉桂香料为其内树皮的小卷，并产精油

锡兰肉桂

栖所 肥沃的沙质土壤；热带	利用部分

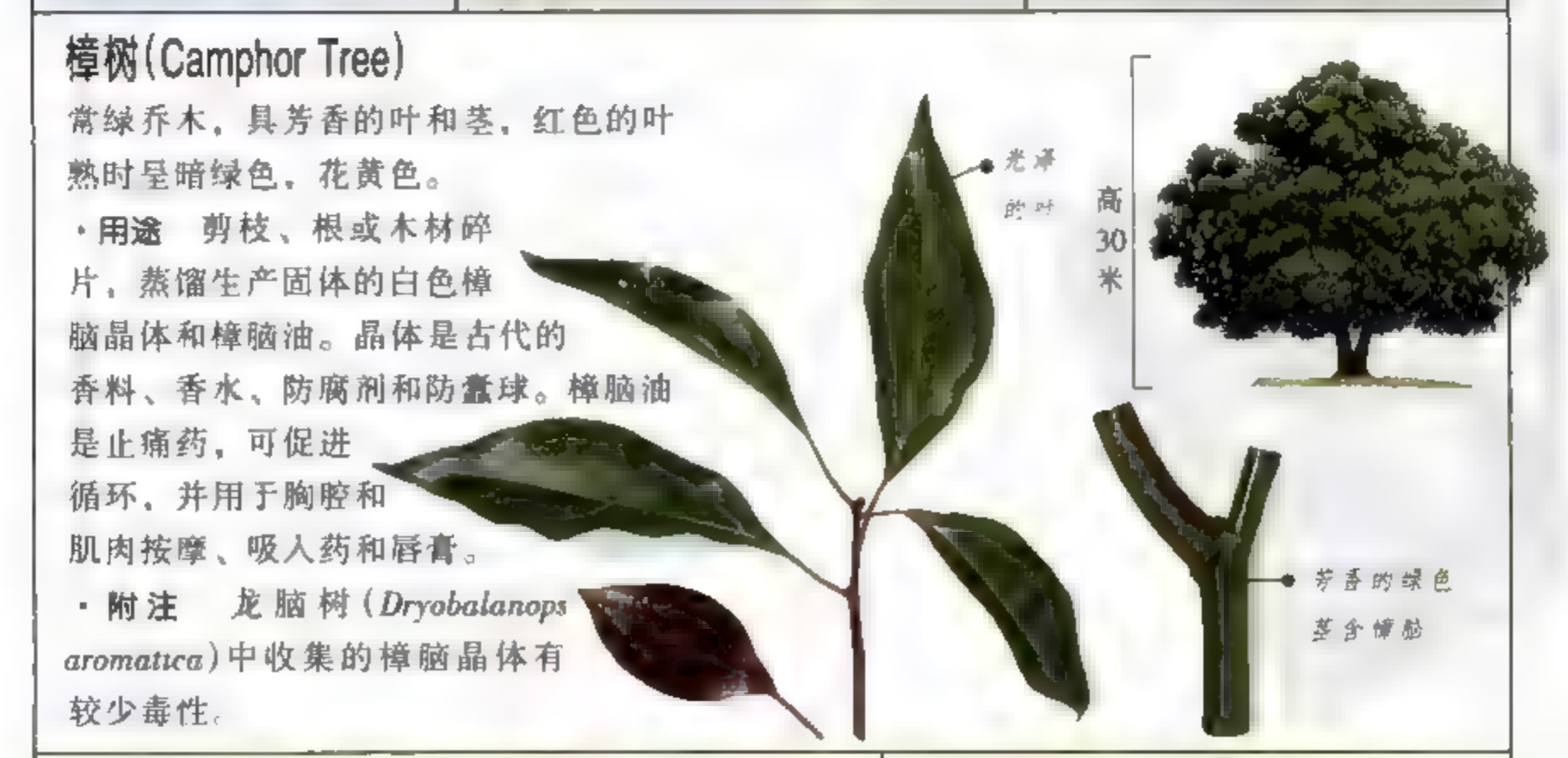
科 樟科	种 *Cinnamomum camphora*	地方名 Kapura-gaha

樟树(Camphor Tree)

常绿乔木，具芳香的叶和茎，红色的叶熟时呈暗绿色，花黄色。

· **用途** 剪枝、根或木材碎片，蒸馏生产固体的白色樟脑晶体和樟脑油。晶体是古代的香料、香水、防腐剂和防蠹球。樟脑油是止痛药，可促进循环，并用于胸腔和肌肉按摩、吸入药和唇膏。

· **附注** 龙脑树(*Dryobalanops aromatica*)中收集的樟脑晶体有较少毒性。



栖所 肥沃的沙质土壤；热带亚洲	利用部分

科 棕榈科	种 *Cocos nucifera*	地方名 Tennai，Thenga

可可椰子树(Coconut Palm)

优美、倾斜的棕榈树具有长达6米羽状叶组成的辐射式树冠。生着乳白色花的花序，以及含单粒种子的大果实。成熟的果壳内藏有硬壳的椰子。

·用途 是棕榈中最有利用价值的，树干可作建筑材料，树叶用作盖屋顶和编织，棕榈心(茎尖)可用作烹饪。树液做棕榈糖，发酵成棕榈酒，蒸馏后为烈性烧酒。椰子壳内有可食用的白色椰子肉、清凉的椰"乳"。这种"乳"将逐渐被成熟的肉吸收。干燥后生产的椰子油可用来作肥皂、合成橡胶、甘油、化妆品和不能吸收一般脂肪的病人的特殊食品。

·附注 "可可"为西班牙文"露齿而笑的脸"，意指椰子基部的眼睛。

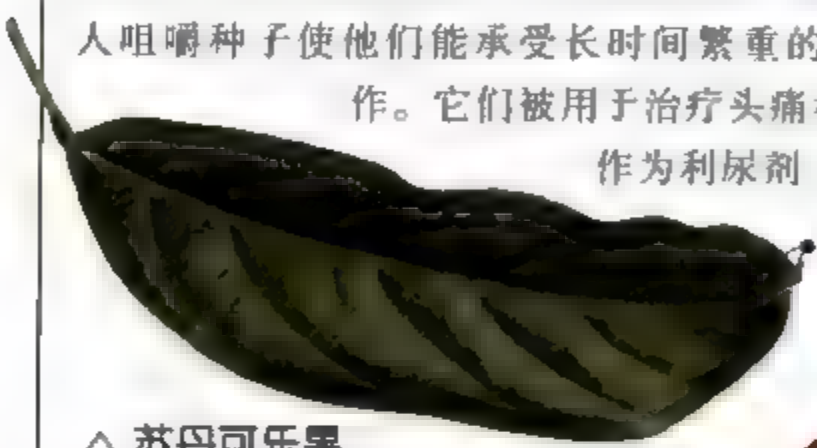
栖所 含盐的沙质土壤；热带、亚热带	利用部分

科 梧桐科	种 *Cola nitida*	地方名 Kola

可乐果(Cola Nut)

可乐是一种浓密的常绿植物，有值得观赏的淡黄色并带紫色条纹的花。结星形复果，含有6~10颗红色或白色种子的木质大种荚。

·用途 可乐籽是可乐饮料的基本成分之一，它们还可用作食物的调味品，促进消化，及作红色染料。新鲜的可乐坚果含有对心脏和神经具轻微刺激性的可可碱和咖啡因。当地人咀嚼种子使他们能承受长时间繁重的工作。它们被用于治疗头痛和忧郁症，并可作为利尿剂。



△ 苏丹可乐果
(*Cola acuminata*)这种浓密的常绿植物因盛产可乐籽而被商业化种植。

可乐果

栖所 沿海岸和河口的森林；非洲、巴西、西印度群岛 | 利用部分

科 金丝桃科	种 *Cratoxylum formosum*	地方名 Derum

粉色黄牛木(Pink Mempat)

热带粉色黄牛木具有通风的树冠，粗糙的灰树皮上布满褐色斑点。每4~6个月叶子脱落；粉红色的花像盛开的樱花，随后长出的淡红色叶子逐渐变绿。

·用途 在印尼，树皮煎出的药可治疗腹部疾病；幼枝黄至黑的树脂可治疗疥癣、坏血病、创伤和烧伤。压碎的树叶可治疗烧伤。

粉色黄牛木 ▽▷

◁ 黄牛木(*C. cochinchinense*)
为热带森林树种，具粉红至深红色小花朵，根、叶、树皮和树脂都有药用价值

粉色黄牛木

栖所 热带地区；东南亚 | 利用部分

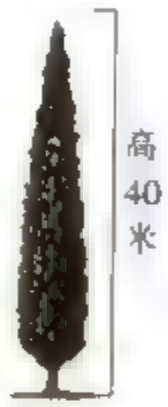
科 柏科	种 *Cupressus sempervirens*	地方名 墨地柏

意大利柏木(Italian Cypress)

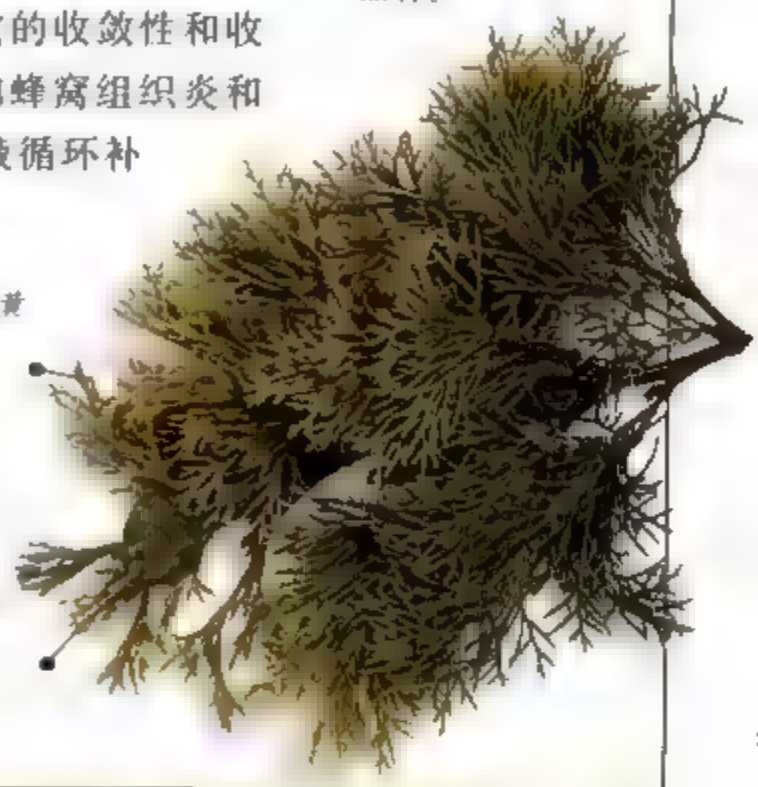
高大的常绿植物，具灰褐色树皮，及极小的深绿色叶子。有淡黄色雄球果和绿色的雌球果，成熟后变为棕色。

·用途 从叶、枝和球果中提炼的柏油有樟脑树脂的清香，普遍用于香料，如刮胡子水和肥皂中。芳香治疗师利用它的收敛性和收缩静脉功能，治疗微血管破裂和过量流血，如蜂窝组织炎和月经过量；也可作静脉瘤和内外痔的血液循环补剂，以及减轻咳嗽痉挛等的抗痉挛剂。

▽ "天鹅黄金柏"
这是一种小型而生长缓慢，带有金色尖叶的栽培品种。



◁△ 意大利柏木



栖所 岩石山区；亚洲西南部，地中海东部	利用部分

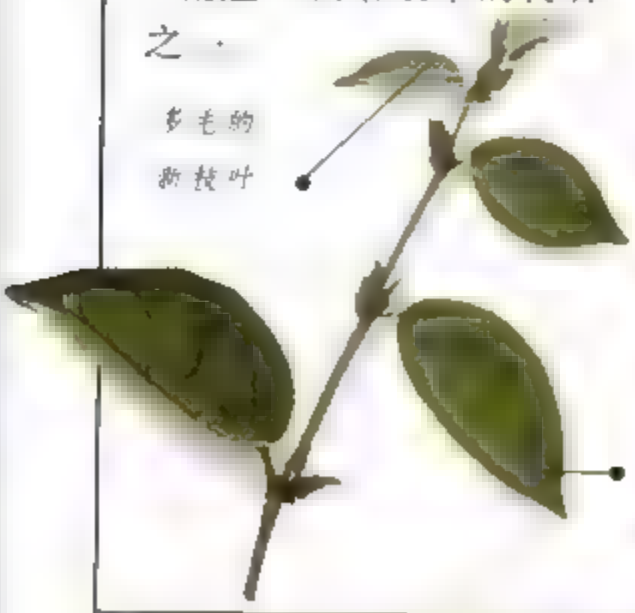
科 蔷薇科	种 *Cydonia oblonga*	地方名 金苹果

榅桲(Quince)

为小型落叶树，具有如绘画般缠绕生长的粉红色花，果实黄色芬香，叶至秋天转为金黄色。

·用途 果实十分坚硬并带酸味。煮熟后变为粉红色，可增添利口酒、苹果派、果酱、果冻和肉餐风味。种子有毒，泡在水里会产生稠液，可作头发定型液和染眉剂成分。果实熬出液或糖浆，可治疗咽喉炎和腹泻。

·附注 栽培最早的树种之一。



栖所 潮湿的土壤；温暖的地中海，亚洲中部，克里特	利用部分

科 五椏果科	种 *Dillenia indica*	地方名 Chulta

五椏果(Elephant Apple)

常绿乔木，具长30厘米的锯齿状叶，芬芳的白色大花及圆形肉质果实，深受珍爱

·**用途** 在印度，果实周围多汁的酸味萼片可作蔬菜吃，并可制成冷饮、蜜饯和果冻。马来西亚人把果实加入咖喱中，果肉则用来洗头发。金色五椏果(*Dillenia aurea*)的木灰加入泥砖中可增加砖的耐火力。树皮可治疗鹅口疮；叶子汁可防止秃头

·**附注** 叶子用于象牙抛光

高15米

◁△ **低株五椏果**

(*Dillenia suffruticosa*)有光泽的大型褶皱叶，在市场上用于包装商品

栖所 溪流和河岸；印度、马来西亚	利用部分

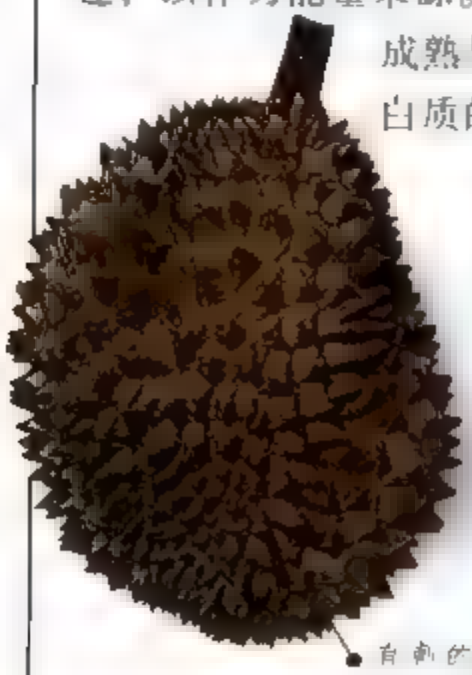
科 木棉科	种 *Durio zibethinus*	地方名 老虎果

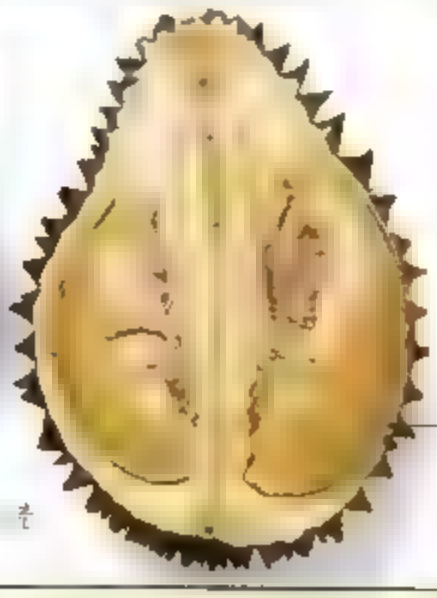
榴莲(Durian)

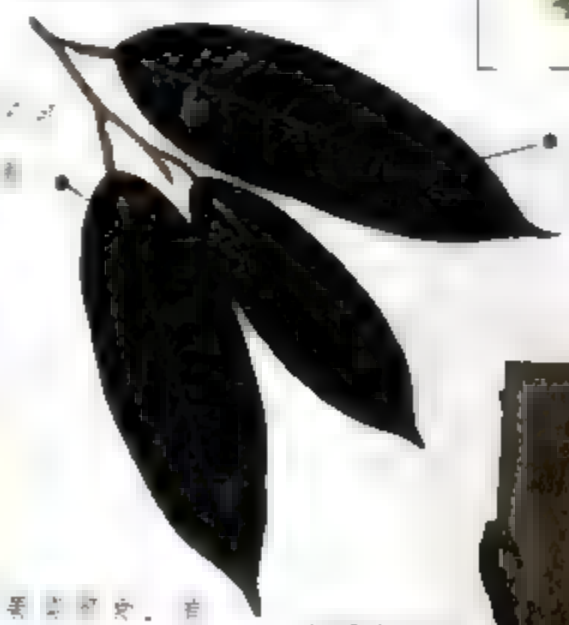
大型常绿植物，具迷人的簇叶，粉红至黄色或绿白色的花，以及带刺的果实和板状的树干

·**用途** 这种“水果之王”以如同臭乳酪和大蒜气味而出名，但当地人却喜爱它乳脂状强烈而使人振奋的味道。马来人喜欢生吃新鲜的榴莲，以作为能量来源。发酵后别具风味。未成熟果实可作蔬菜，富含蛋白质的种子能烤和炒吃

高36米







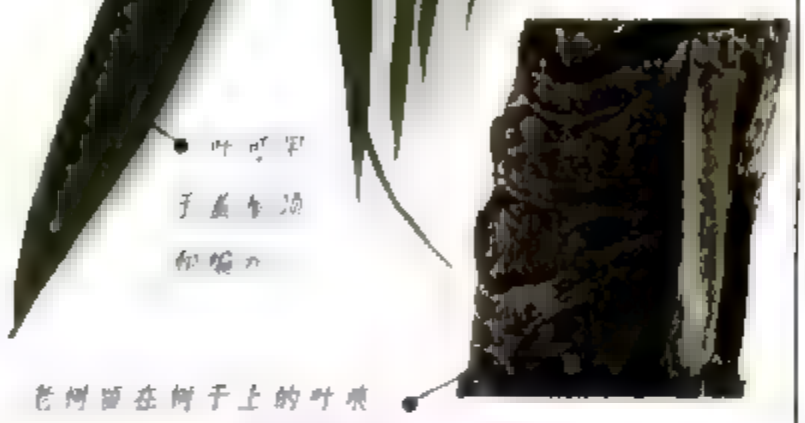
栖所 热带雨林；东南亚	利用部分

科 棕榈科	种 *Elaeis guineensis*	地方名 Macaw Fat

非洲油棕(African Oil Palm)

这种长生缓慢的高大棕榈具有长型的羽状复叶，和黄色至红色的卵形果实

·**用途** 从果皮中提取的棕榈油可用于烹调，以及制造肥皂和润滑剂。更有价值的棕榈核油是化妆品和人造奶油的成分。雄花序的花苞可以吃，树液可用来做棕榈糖和棕榈酒。叶柄汁可治疗刀伤，根的煎汁可治疗头痛，根灰用于排出胎盘



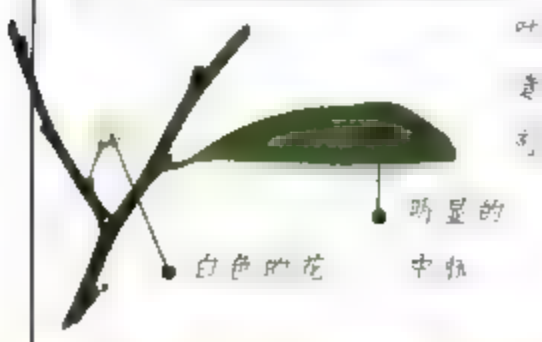
栖所 湿润的热带，砂质土壤；非洲西部	利用部分

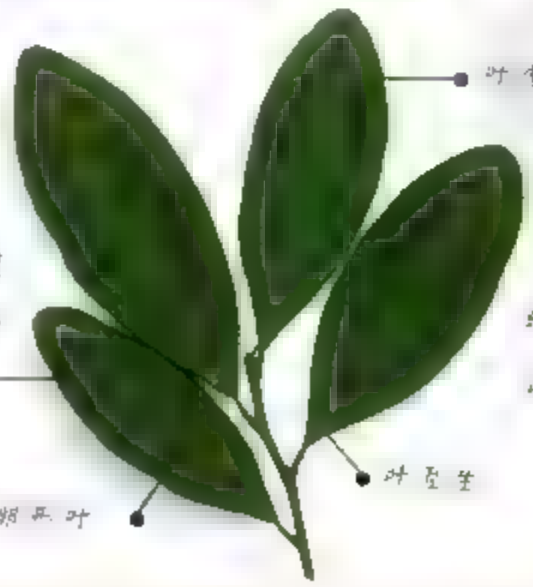
科 古柯科	种 *Erythroxylum coca*	地方名 古柯

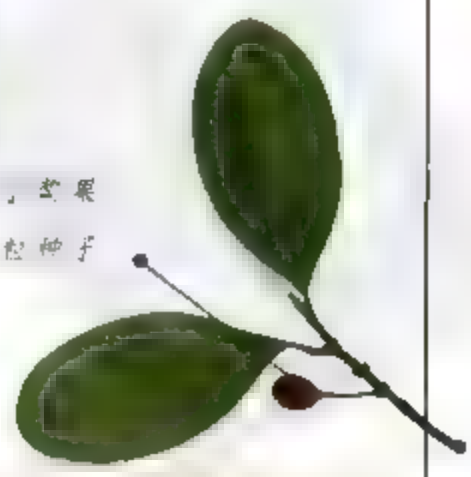
古柯(Cocaine)

原产于秘鲁和玻利维亚的灌木，在大多数国家，栽培它是非法的或至少是受控制的

·**用途** 南美和中美的印第安人，咀嚼其叶子或者酿成酒，作为传统的兴奋剂。吃了可维持血糖浓度和机警状态，而帮助旅行者适应高海拔，减少饥饿的痛苦。加工后的叶子制造大脑兴奋剂和成瘾的麻醉剂的药用古柯碱，也是一种古老的地方麻醉剂。现在用于耳、鼻、喉外科，及晚期癌症的病痛。







栖所 亚热带山坡；南美洲	利用部分

科 桃金娘科	种 *Eucalyptus species*	地方名 胶树

桉树(Eucalyptus)

此属包括500多种具脱落性树皮的芳香乔木和灌木 最普通的种为塔斯马尼亚的蓝桉(*E.globulus*)，有蓝灰色树干、蓝绿色幼叶、绿色成熟叶和白色雄蕊

·用途 桉树叶有樟脑香脂的香气，土著用于包扎伤口；花蜜提供蜜源；从叶和桠枝中提取的油用于医药、芳香浴疗和香料业。桉树油是抗菌剂、祛痰剂和抗病毒剂，可治疗肺结核、低血糖，且对烫伤、粘膜炎和流行性感冒有效

·附注 桉树抑制邻近植物的生长，因为它们的根会分泌一种有毒的化学物质

△ 蓝桉

蓝桉

加宁桉

(*E.gunnii*) ▷ 是最硬的类型，树皮会渗出一种甜而可食的甘露

△ 柠檬桉

(*E.citriodora*)

叶窄而尖锐，烹调用的柠檬桉树叶产生的油，用于香料业

△ 干果桉

(*E.coccifera*)

叶片灰绿色，窄长，具胡椒薄荷香味

△ 棉兰老桉

△ 棉兰老桉(*E.deglupta*)

是一种大树，原产菲律宾，树皮用于传统的医药，可减轻疲劳

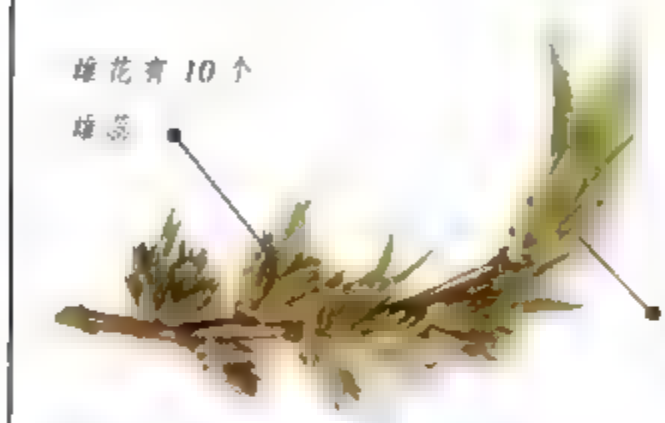
栖所 干燥的土壤；亚热带高原	利用部分

科 杜仲科	种 *Eucommia ulmoides*	地方名 杜仲

胶木(Gutta-percha Tree)

茁壮的树，其叶、种子、根和树皮中都含有有用的树胶，即“杜仲胶”。慢慢撕开叶片，其胶乳的连接纤维丝会将叶子连在一起。由此可鉴定这种树

·用途 树皮味道可口，传统的中药归之于暖性，被用作肝脏和肾的补剂，可降低血压和减少胆固醇。有助于关节受伤处肌肉和骨头的复健，或怀孕所引起的腰痛。树皮还是情绪失调的药方



栖所 遮阴的地区；温带	利用部分

科 壳斗科	种 *Fagus sylvatica*	地方名 欧洲山毛榉

欧洲山毛榉(Common Beech)

相当大的落叶树，具平滑的灰色树皮、光亮叶片及雌雄分开的花。具硬毛的果实含1~3个亮褐色坚果

·用途 坚果烤后可作咖啡替用品，榨出的无香味的油可替代橄榄油。也可用作灯油和制造肥皂山毛榉的橡果可喂养牲畜；或用于家具抛光，将之暂时染绿。枝条可提取药用的杂酚油，而它们的灰则用作金黄色染发剂。山毛榉焦油可治疗皮肤病。

·附注 美国山毛榉(*F.grandifolia*)的叶洗剂，在传统药方中治疗野葛灼伤、冻伤及皮疹。

栖所 白垩质林地；北部温带	利用部分

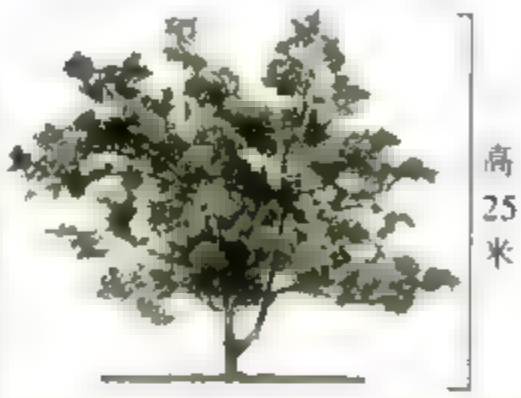
科 马钱科	种 *Fagraea fragrans*	地方名 Tembusa

香灰莉(Tembusa)

热带的行道遮荫和观赏树，每年的年中和年底会开大束芳香漏斗形花。该树是“群集的”，意思是全部开花，随后一同结出成簇小浆果

· **用途** 叶子和枝条在印尼被用作药材。晚上开花，香气浓郁，妇女采集来做成花环和个人装饰品

· **附注** 为遮荫树，并能防止水土流失，因其能耐贫瘠土壤



栖所 开阔的热带森林，砂质海岸；东南亚，印度	利用部分

科 桑树科	种 *Ficus religiosa*	地方名 菩提树，神圣的无花果

菩提树(Sacred Bo Tree)

具有成对紫色斑点的小无花果，和沙沙作响的大型叶片，为印度教和佛教的圣树，代表知识和开悟

· **用途** 具收敛性的树皮在印度可治疗牙痛和龟裂发炎的脚。叶和枝可治疗皮肤病。果实(作为救荒食物)是温和的轻泻剂，其粉末泡水喝可治气喘。乳液可用作封蜡和修理陶器。在缅甸，树皮纤维用来造纸

△ 菩提树

△ 无花果

(*F.carica*)

营养好吃的普通无花果，也是温和的轻泻剂。其叶片可产生种黄色染料

菩提树

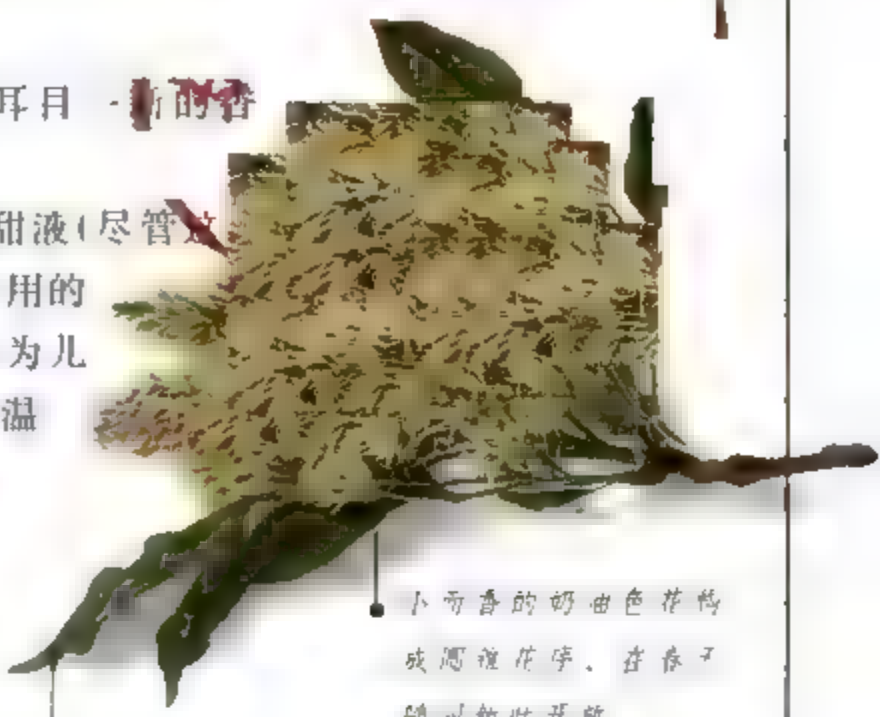
栖所 潮湿的热带到亚热带；东南亚	利用部分

科 木犀科	种 *Fraxinus ornus*	地方名 多花白蜡树

欧洲白蜡树(Manna Ash)

春天开花的落叶树，具光滑的灰色树皮和令人耳目一新的香花。不过有些人不喜欢这种香味

·用途 在开花季节，切割树皮产生称作木蜜的甜液(尽管这个名称用于许多植物的产品)，可作病人恢复期使用的滋养品和温和补剂，还可遮掩其他药物，但主要为儿童和怀孕妇女的温和轻泻剂



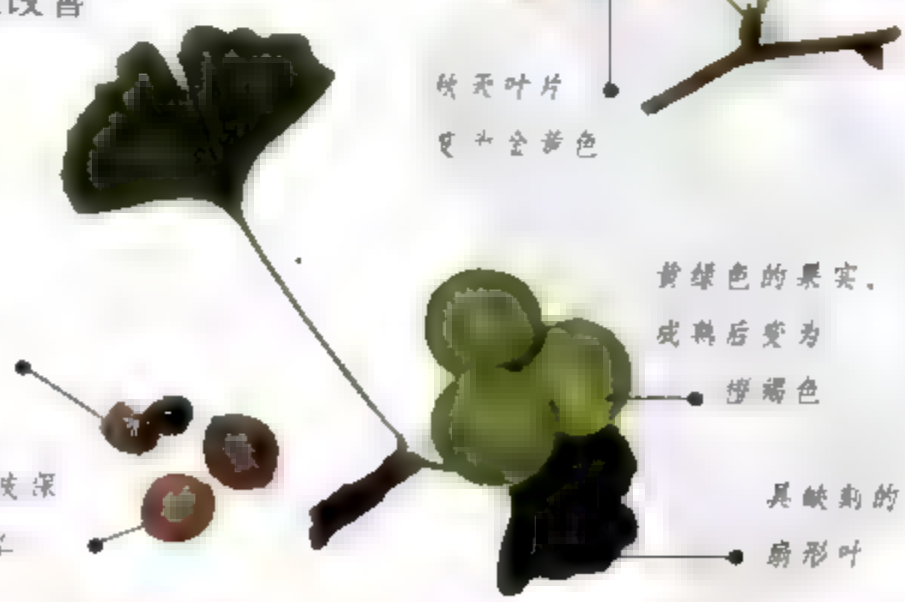
栖所 林地斜坡；亚洲西南部，欧洲南部	利用部分

科 银杏科	种 *Ginkgo biloba*	地方名 白果

银杏(Ginkgo)

雅致、落叶的银杏树是2亿年前一目原始植物中唯一的幸存种。具V字凹痕的扇形叶和铁线蕨相似，在秋天变为金黄色。如果附近有雄树，雌树就会结出具有可食种仁的肉质果实

·用途 叶子和种子入中药可治疗肺病。目前的研究表明，秋天的黄叶含维生素，能强化血管，减少破坏组织的游离基产生，其萜烯则能减少血小板凝集结块。它还能改善脑力功能和细胞活力



栖所 肥沃的砂质土壤，阳光充足的隐蔽处；中国中部	利用部分

科 买麻藤科	种 *Gnetum gnemon*	地方名 菠菜接合枞

买麻藤(Gnemon Tree)

热带常绿植物，具短而下垂的枝条和由于老叶痕产生环纹的灰色树干。由小“花”结出黄色“果实”，成熟呈橘红色，内含一个大种仁

·用途 幼叶、枝条、花序均可食，经蒸过后趁热淋上椰子汁，或放在蔬菜汤里。种子磨成粉，可做油饼干在印尼，叶片和种子治疗贫血症和闭尿，根可作为解毒药，并治疗疟疾

·附注 买麻藤属被认为是针叶树和显花植物之间的过渡类型

栖所 石质的未耕地或沼泽地，沃土；东南亚	利用部分

科 豆科	种 *Hymenaea courbaril*	地方名 Courbaril

南美弯叶豆(West Indian Locust Tree)

高大热带常绿乔木，具有漂亮的光泽簇叶；树皮灰色，光滑；小白花成簇生长，味似酸奶。褐色的长荚果坚硬，捣碎时会散发香气在树皮、细枝、叶和果实上都有圆点状的香味腺体

·用途 荚果内有粉质的果肉和坚硬的可食用种子果肉发酵后可酿造酒精饮料。树根和树干周围会渗出树脂“巴西柯巴脂”，是油漆、特制皮革和教堂熏香原料。坚硬而沉重的木材类似桃花心木

·附注 不能沿街道种植，因其巨大树枝容易发生事故

栖所 热带雨林；美洲，西印度群岛	利用部分

科 八角茴香科	种 *Illicium verum*	地方名 大料，中国大茴香

大茴香(Star Anise)

常绿小乔木，各部分都具香味。其树皮光滑，灰白色，叶狭窄呈椭圆形，光亮；黄色花单生，种子褐色有光泽。

·用途 独特的种子和蓇葖果在亚洲的烹饪中作香料，尤其是中国五香粉中的成分。蓇葖果和叶可提取精油，用作茴香子调味料的代用品。在医学上，可促进食欲和消化，减轻肺病、风湿病和肠胃胀气。油可做肥皂、头油和东方香水。

·附注 日本大茴香(*I.anisatum*)，具小豆蔻香味，果实有毒。花没有香味，叶有毒。在日本，这种大茴香栽种在佛寺附近，因其树皮可当作香烧。

大茴香

△ 大茴香

星形果荚的每个小突里含有一粒种子

日本大茴香 ▽

有毒的常绿叶，光滑且具香味

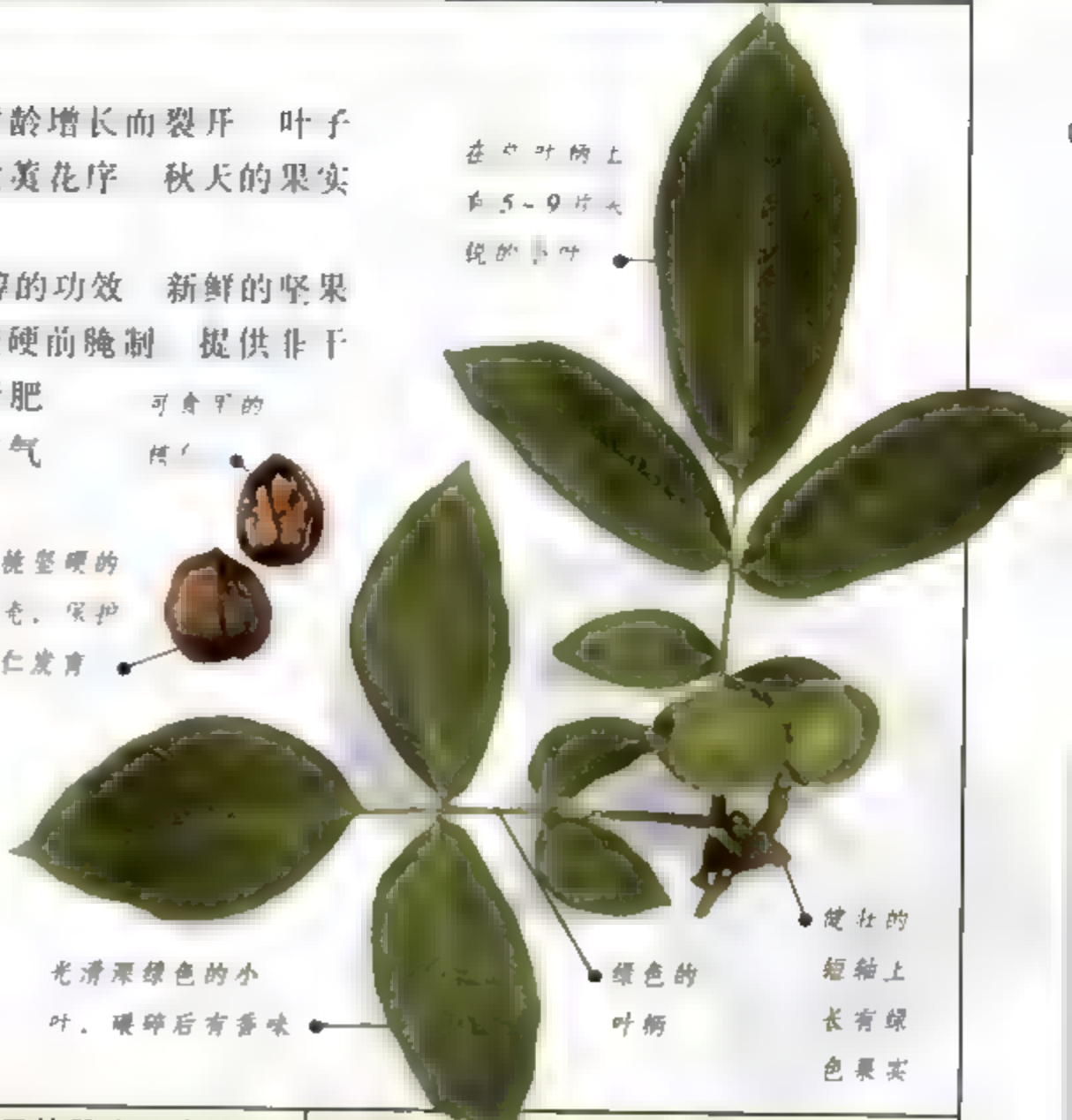
栖所 非石灰质土，阳光充足的热带；中国，越南 | 利用部分

科 胡桃科	种 *Juglans regia*	地方名 波斯胡桃

英国胡桃(English Walnut)

落叶，其光滑银色的树皮会随树龄增长而裂开。叶子深绿色，在春天或初夏发出雄柔荑花序。秋天的果实单独、成对或三个一同出现。

·用途 英国胡桃仁有降低胆固醇的功效。新鲜的坚果仁可拌入沙拉和甜食，或在壳变硬前腌制。提供非干性的胡桃仁油，可食用，可用于肥皂生产。在中国，坚果仁治疗气喘、背痛和腿痛，以及便秘。树皮、叶和外果壳产生褐色染料。碾碎的树叶可治疗皮疹和驱赶昆虫。



栖所 空旷的林地；欧洲东南部，喜马拉雅山，中国 | 利用部分

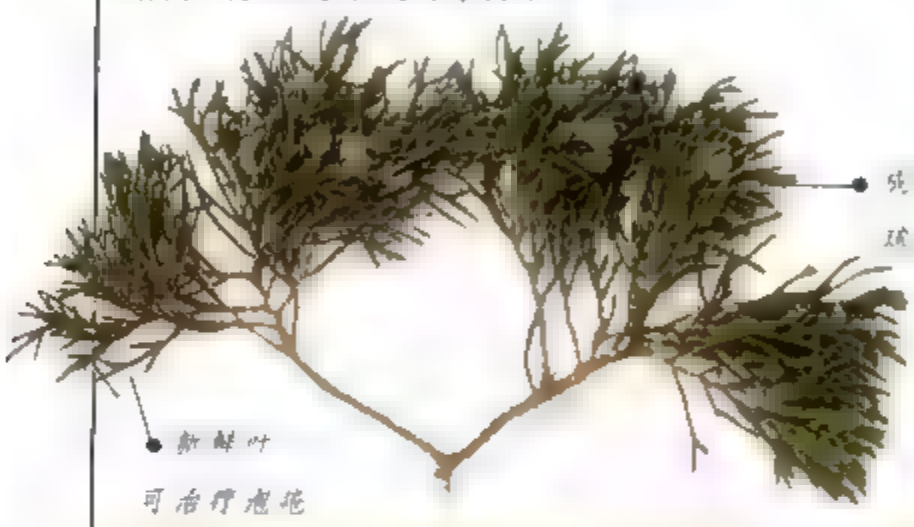
科 柏科	种 *Juniperus communis*	地方名 普通圆柏

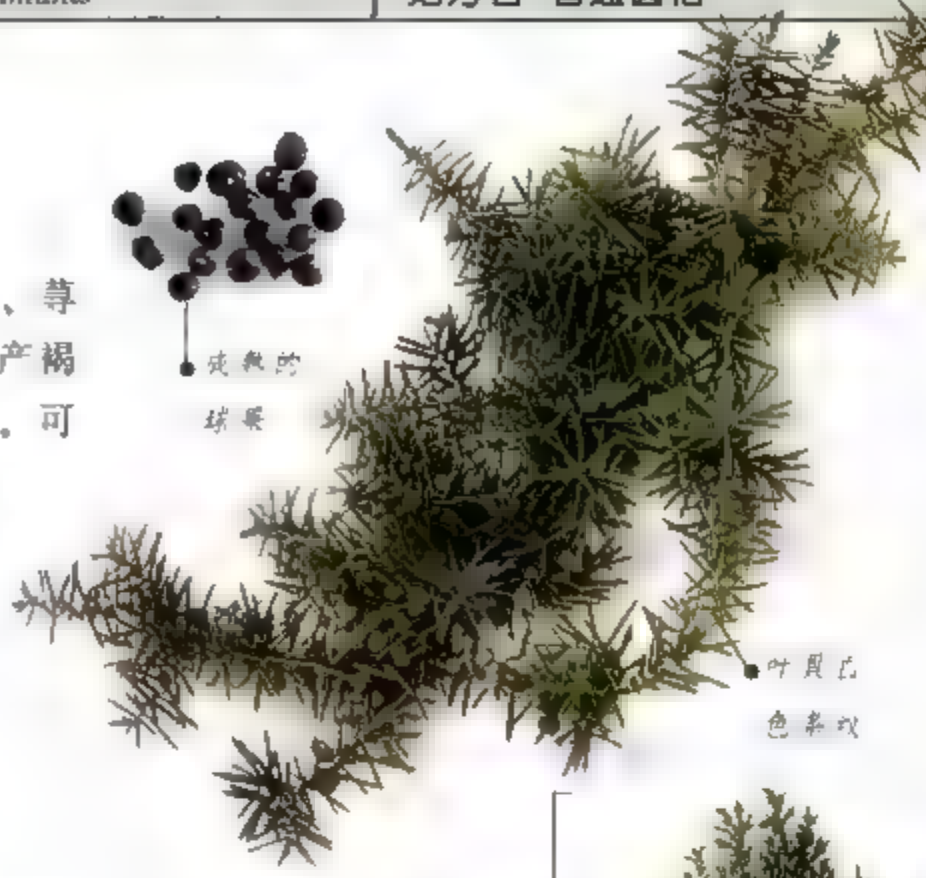
圆柏(Juniper)

常绿针叶乔木或灌木；具浆果状球果，在第二年或第三年时成熟为蓝黑色

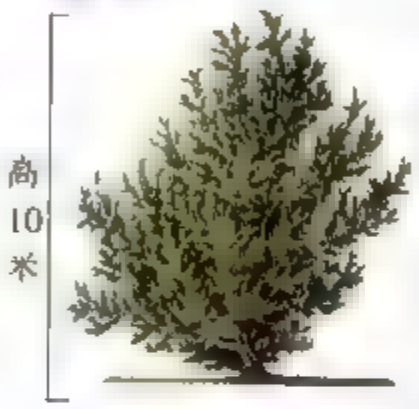
·**用途** 成熟的球果或“浆果”可作琴酒、荨麻酒、肉馅饼和野味的调料。“浆果”生产褐色染料、防腐剂和利尿剂。圆柏油去毒后，可治疗膀胱炎、痤疮、湿疹、蜂窝组织炎和风湿病。美洲土著煮食“浆果”以治疗感冒，并燃烧针叶作薰香

·**附注** 铅笔柏(*J.virginiana*)产红杉木油，有医疗和杀虫效果





△ 圆柏



◁ 铅笔柏叶对生
为北美洲的乔木，
高达 30 米

圆柏

栖所 山地和丛林地；北温带	利用部分

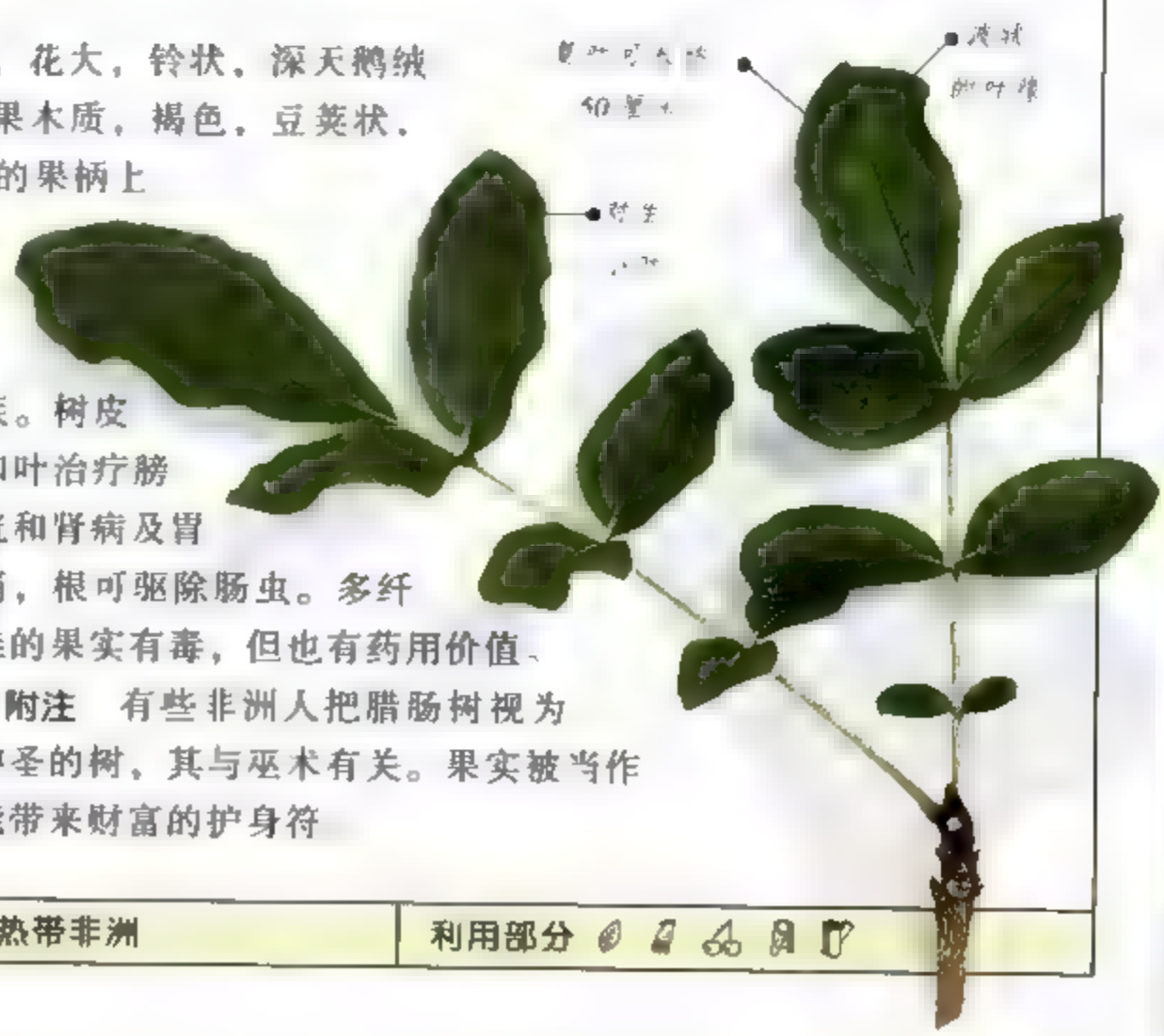
科 紫葳科	种 *Kigelia africana*	地方名 Kigeli-keia

腊肠树(Sausage Tree)

落叶乔木，具长的圆锥花序，花大，铃状，深天鹅绒红色，具香味，夜间开放。果木质，褐色，豆荚状，长达 50 厘米，悬垂于 1 米长的果柄上

·**用途** 可作为观赏性的遮阳树，在西非用于医药。传统药方中，树皮治疗风湿症、创伤、溃烂，叶治疗痢疾。树皮和叶治疗膀胱和肾病及胃痛，根可驱除肠虫。多纤维的果实有毒，但也有药用价值

·**附注** 有些非洲人把腊肠树视为神圣的树，其与巫术有关。果实被当作能带来财富的护身符



栖所 肥沃而排水良好的土壤；热带非洲	利用部分

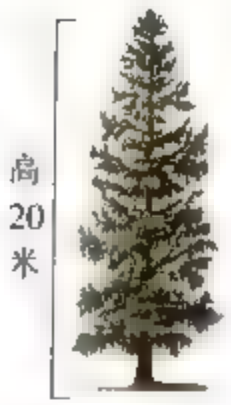
科 松科	种 *Larix laricina*	地方名 东方落叶松

美洲落叶松(Tamarack)

落叶的针叶树，优雅的水平分枝上具有细长下垂的小枝。树皮灰色，随着树龄转为褐色并呈鳞片状。

·用途 具收敛性的内树皮可加速组织更新，克里特人用以止血、治疗耳痛和眼睛发炎，清洗伤口，治愈流脓的疮伤、坏疽和皮癣。树皮提取物为轻泻剂和利尿剂，可治疗黄疸和疝气。泡成淡茶喝治疗忧郁症，咀嚼树脂可治疗喉咙痛。

·附注 欧洲落叶松的内树皮是收敛剂和利尿剂，可治疗支气管炎和尿道炎。



美洲落叶松

雄花

轻坠于的球果

柔软松针叶组成的浓密叶簇

△ 欧洲落叶松(*L. decidua*)
具薄片状的灰褐色树皮，秋天绿叶变成琥珀桃色

小的褐色球果

△▽ 美洲落叶松

栖所 排水良好的山坡；加拿大东部到落基山	利用部分

科 樟科	种 *Laurus nobilis*	地方名 月桂树

月桂树(Sweet Bay)

地中海常绿小乔木或灌木，具淡黄色小花和光亮的黑浆果。叶面光滑，具香味。常为剪形的盆栽植物。

·用途 烹饪用的叶子可能略有麻醉性，可加入肉汁、汤和炖煮食品中帮助消化。木材特殊的香气可用来熏食物，从果实中提取的月桂油可用于某些利口酒的调料。叶的煎汁加入洗澡水中可除四肢疼痛，稀释的叶精油能治疗扭筋和风湿病，但可能会刺激皮肤。叶片是一种温和的杀虫剂。

·附注 除了月桂树外，大多数月桂都有毒。

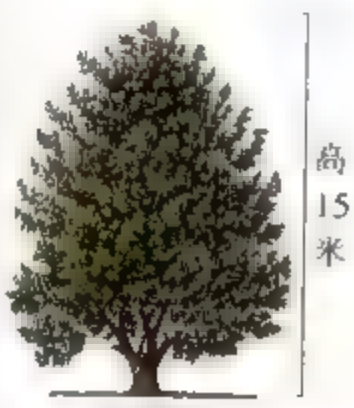
金月桂(*L. nobilis* "Aurea")
其用途和月桂一样，但稍微硬一些

密集的叶子

新长的叶片

有香味的叶片

▽ 窄叶月桂
(*L. nobilis* "angustifolia")
为窄叶变种



月桂树

黑色果实产的油脂主要用于生产肥皂

△ 月桂树

紫褐绿色的叶子

栖所 潮湿的岩石溪谷；地中海	利用部分

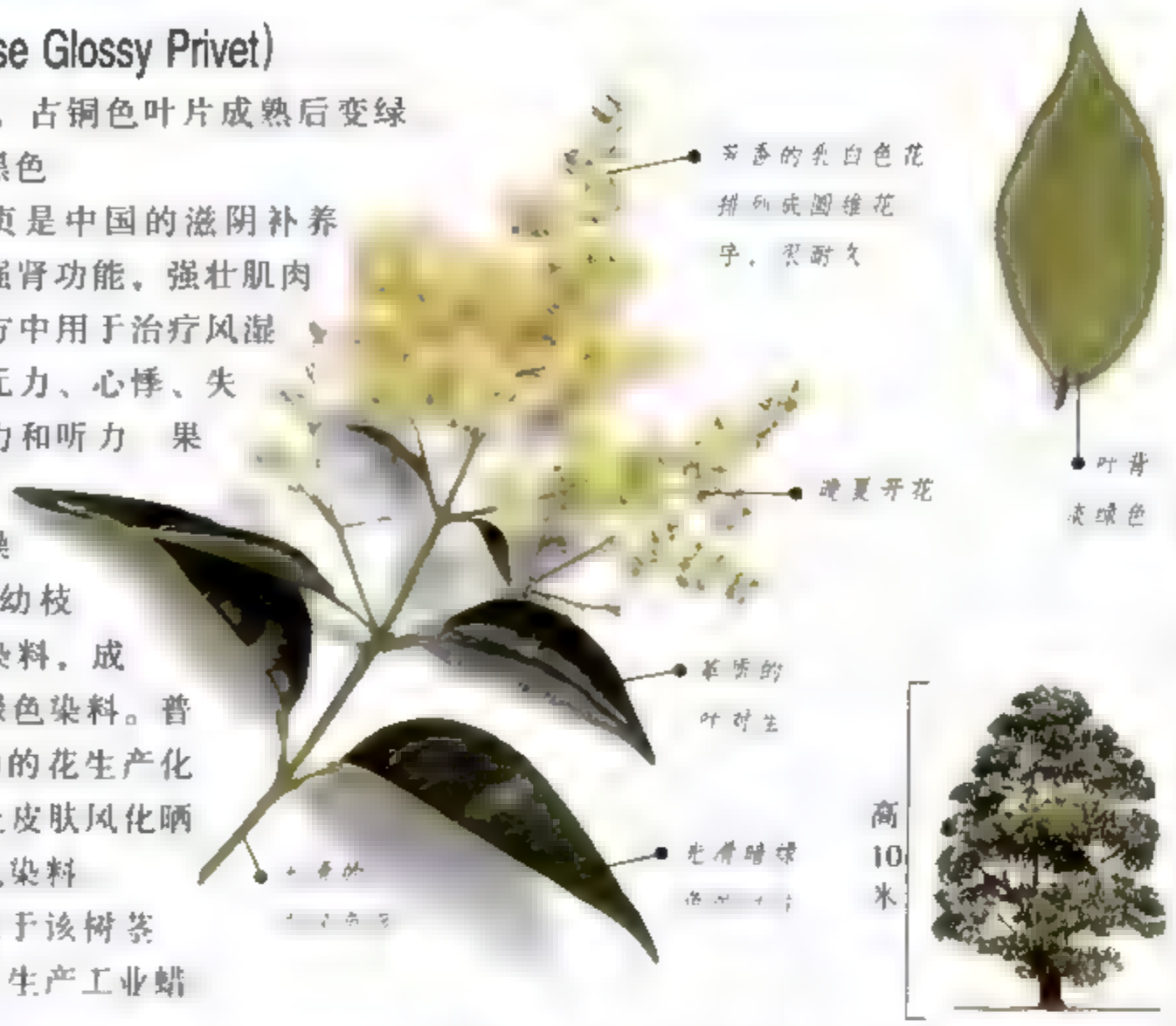
科 木犀科	种 *Ligustrum lucidum*	地方名 白蜡树

尖叶女贞(Chinese Glossy Privet)

常绿乔木或灌木，古铜色叶片成熟后变绿
花乳白色，浆果黑色

·用途 尖叶女贞是中国的滋阴补养品。果实能够增强肾功能，强壮肌肉和骨头。传统药方中用于治疗风湿痛、背和膝关节无力、心悸、失眠，帮助恢复视力和听力。果实也用作治疗头发过早灰白、干燥和脱落。叶片和幼枝产生深黄色织物染料，成熟的浆果可作灰绿色染料。普通女贞(*L.vulgare*)的花生产化妆水，油酊剂防止皮肤风化晒伤。树皮提供黄色染料

·附注 地方名源于该树茎上可放养白蜡虫，生产工业蜡



栖所 林山和山谷；中国、韩国，日本	利用部分

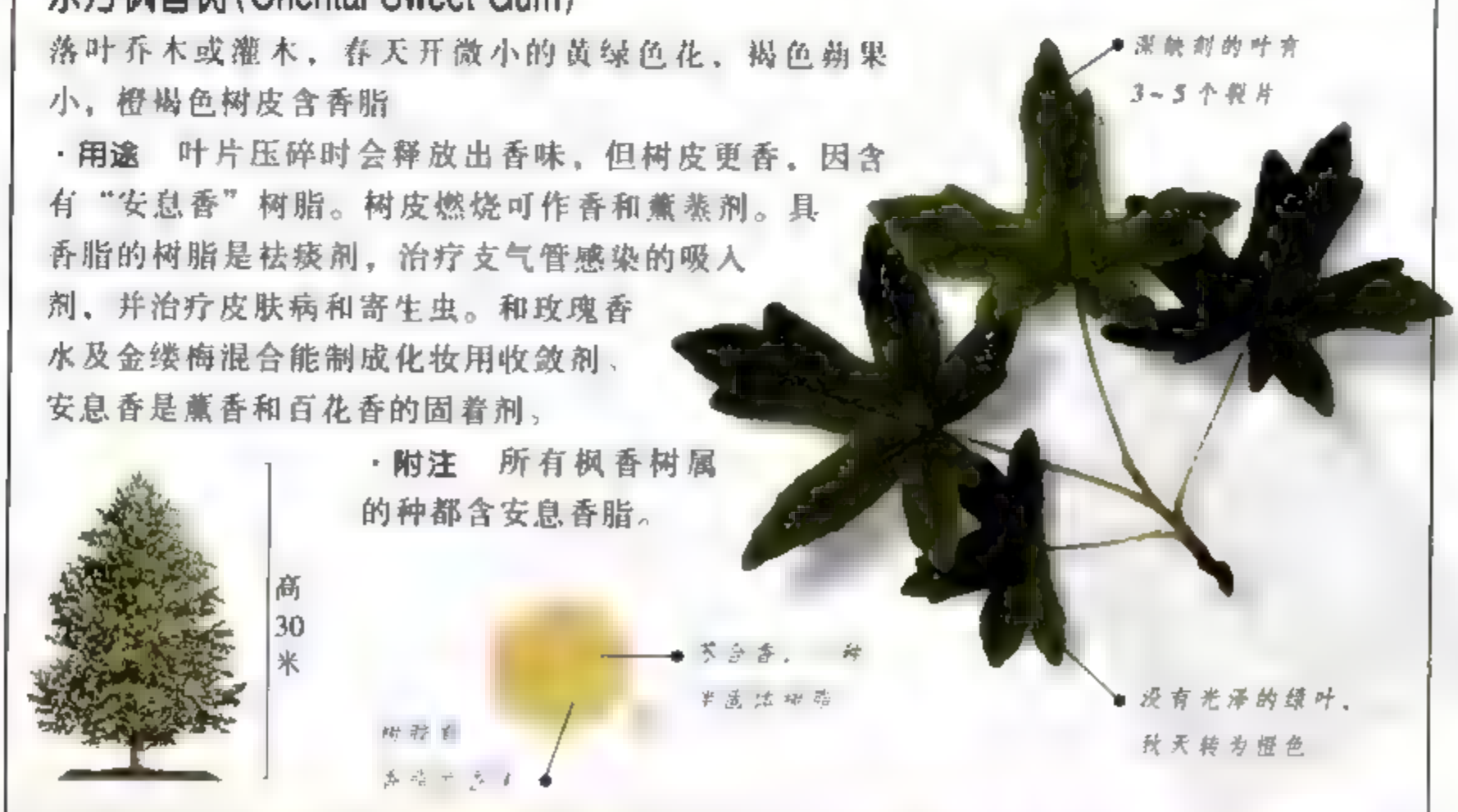
科 金缕梅科	种 *Liquidambar orientalis*	地方名 苏合香

东方枫香树(Oriental Sweet Gum)

落叶乔木或灌木，春天开微小的黄绿色花，褐色蒴果小，橙褐色树皮含香脂

·用途 叶片压碎时会释放出香味，但树皮更香，因含有“安息香”树脂。树皮燃烧可作香和熏蒸剂。具香脂的树脂是祛痰剂，治疗支气管感染的吸入剂，并治疗皮肤病和寄生虫。和玫瑰香水及金缕梅混合能制成化妆用收敛剂。安息香是薰香和百花香的固着剂。

·附注 所有枫香树属的种都含安息香脂。



栖所 不含石灰的潮湿林地；亚洲	利用部分

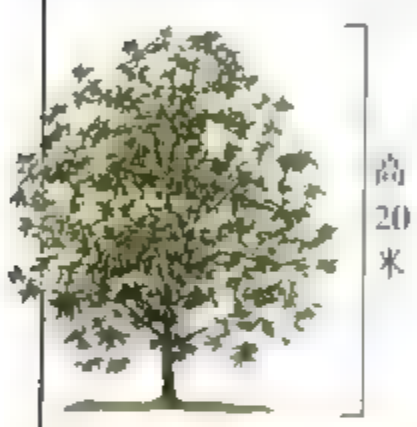
科 木兰科	种 *Magnolia officinalis*	地方名 粗厚朴

木兰(Magnolia)

落叶，具有淡紫灰色的树皮，叶缘呈波状的淡绿色长叶片乳白色花大而芳香，单生

·用途 木兰属植物因其芳香、具刺激性和滋补功能而被利用。树皮含精油和肌肉麻痹剂，治疗胃痉挛、胃溃疡、腹泻、呕吐、咳嗽和气喘。是对付伤寒、疟疾和沙门氏菌的抗菌剂

·附注 由花的形状显示，这种原产中国的树，1亿年来几乎保持原样没有变化



栖所 潮湿肥沃的林地；中国　　利用部分

科 漆树科	种 *Mangifera indica*	地方名 Amchoor

芒果(Mango)

是速生树，有大型芬芳的圆锥花序，花绿白色 每年可结一或两次带麝香味的大果实

·用途 果实可生吃、做糖糟或腌制 未成熟的果实和嫩叶是极好的酸味调味料。在印度树皮治疗内出血、痢疾和喉咙疾病；咀嚼叶子可调节齿龈；叶片的灰治灼伤

·附注 喂食芒果的牛的尿液，是绘画颜料的秘方。

栖所 肥沃而排水良好的土壤；亚洲　　利用部分

科 桃金娘科	种 *Melaleuca bracteata*	地方名 羽状茶树

红茶树(Black Tea Tree)

雅致的小乔木或灌木，具多而缠绕的枝、浅或深绿色的羽毛状簇叶，及雄蕊特别明显的小花和木质的种荚。白千层属(*Melaleuca*)包括150多种常绿乔木和灌木，其中多数都可生产精油。

·用途 还不知道从这种树得到的精油，是否也和其他著名的同族植物般具有强效药用价值，但其芳香叶子中提取的精油，是温和的兴奋剂，可驱除昆虫，清新的甜香味也用于香料业。这种油的潜力还有待科学家们进一步的研究。

·附注 此属的许多植物都称为茶树，因其生长顶端很像茶树，尽管它们并没有亲缘关系。

栖所 海岸边的土壤；澳大利亚至马来西亚　　利用部分

科 桃金娘科	种 *Melaleuca cajuputi*	地方名 纸皮树

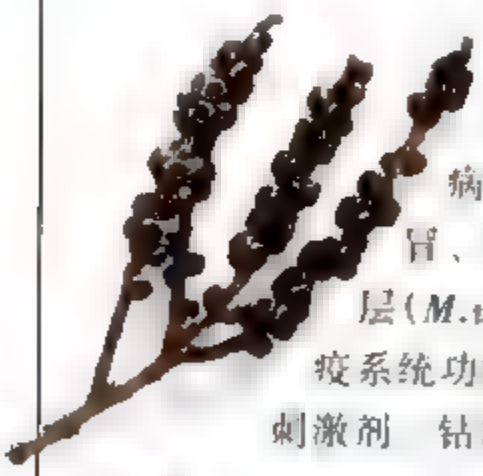
白千层(Cajuput)

粗壮而扭曲的树干上有浓密的灰绿色树冠，并覆盖着粉红色像纸一样的纤维树皮。

·用途 从叶和嫩枝中可提取抗菌的白千层油。大多数商业用油是取自白千层(*M.leucadendron*)的叶和嫩枝中，这种植物几乎和白千层(*M.cajuputi*)相同，所以有些专家认为它们是同种。从互叶白千层(*M.alternifolia*)提取的茶树油是这个属中最重要产品，医疗潜力很大。是强效的抗菌剂及免疫激活剂，可以抵抗细菌、病毒和真菌，像香港脚、鹅口疮；还可治疗感冒、流行性感冒、疣和痤疮。袋鼠油是从绿花白千层(*M.viridiflora*)的叶和嫩枝中提炼出来，可增强免疫系统功能，是胸腔感染的抗菌剂、创伤和痤疮的组织刺激剂。钴放射治疗前涂抹可降低灼伤。

白千层 ▷
(*M leucadendron*)

白千层 ▽
(*M cajuputi*)



白千层
(*M leucadendron*)
开花后结出木质的蒴果。

白千层(*M.cajuputi*)

栖所 沿海岸沼泽地；澳大利亚至马来西亚　　利用部分

科 楝科	种 *Melia azadirachta*	地方名 Margoso

印度楝树(Neem Tree)

深根遮阳树，开小白花，除了旱季外一直保持常绿生长迅速，耐贫瘠土地，在乡村医疗中很重要

·用途 种子油可治疗麻疯病和其他皮肤病，具降低致癌物的特性，为抗真菌剂和抗病毒剂。树皮、叶子和根是滋补剂，可降低热度。叶片为抗菌剂，并可驱除肠虫。为无毒性杀虫剂，种子油化合物可消灭细菌和200多种昆虫。能杀死精子的种子，可研制成安全的男性避孕药

·附注 是边缘地造林计划中的树种

△ 印度楝树(异名，*Azadirachta indica*) ▽ ▷

高16米

印度楝树

△ 川楝(*M.toosendan*)
具有紫色的花，气味难闻的叶子

栖所 排水良好的土壤，热、干条件；东印度	利用部分

科 藤黄科	种 *Mesua ferrea*	地方名 Mesua

铁力木(Ironwood Tree)

常绿观赏植物，具穗般深红色幼叶，以及从冬天开到春天，具金色雄蕊的大而芳香的白花

·用途 芳香的雄蕊可治疗发烧；芽可治疗痢疾，并作为收敛剂；花治疗黏膜炎咳嗽。在印尼的医药中，可治疗精神不安。种子治疗湿疹和风湿病，并产生灯油。未成熟的果实，具收敛性的树皮连同姜服用可促进排汗。叶和花可治疗某些蛇的咬伤和蝎子螫伤

·附注 生长在佛寺附近，奉献给弥勒佛

高13米

栖所 肥沃的土壤；喜马拉雅山东部至马来西亚	利用部分

科 木兰科	种 *Michelia champaca*	地方名 Champak

黄玉兰(Champaca)

生长迅速的常绿树，以蜡质芬芳的白色或金黄色小花而受珍视

·用途 种植在马来西亚的坟场和印度的寺庙，以取其花为供品。具装饰性的花生产著名的金香木香水，可使衣服和头有香味。在印度，叶片用于养蚕，树皮可降低热度，根治疗脓疮，花治疗肾脏病，花油治眼睛发炎

·附注 含笑花(*M.figo*)的花可生产香蕉香味的发油

栖所 肥沃、排水良好的土壤；印度、中国、喜马拉雅山	利用部分

科 山榄科	种 *Mimusops elengi*	地方名 唐炯树

牛油果(Spanish Cherry)

大而茂密的常绿树，在茎的下位开出成簇的小香花。表面光滑的长圆形橘黄色成熟果实可食，内含粉状的黄色果肉及一粒大而硬的褐色种子

·用途 香甜的花可做成花环戴在头上，还可用于香料业，作为医药兴奋剂。在印度南部，特别是果阿，为奉神供品。具收敛性、有苦味和滋补作用的树皮用于亚力酒的蒸馏，并可治疗发烧、疥癣和湿疹。果实可缓解慢性痢疾；叶子用于治疗气喘、头晕、扁桃腺炎和咽炎。在西非，从树皮中提取褐色染料

栖所 热带地区；印度至马来西亚和太平洋岛屿	利用部分

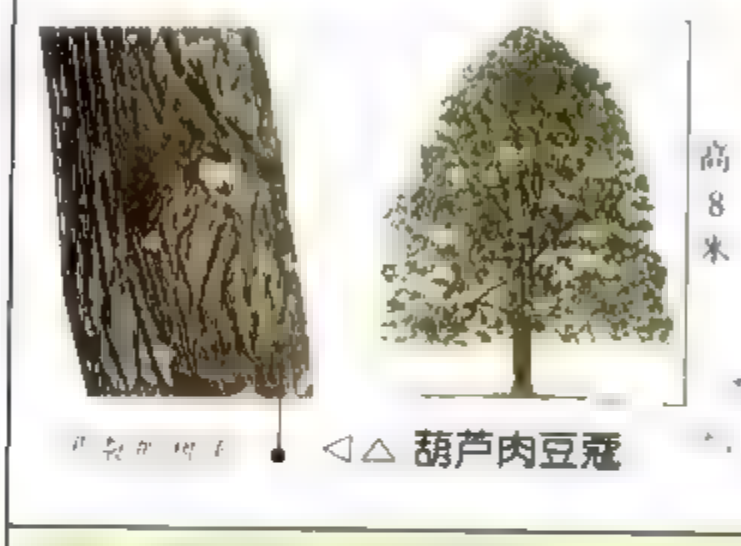
科 番荔枝科	种 *Monodora myristica*	地方名 牙买加肉豆蔻

葫芦肉豆蔻(Calabash Nutmeg)

常绿观赏树，花似兰花，有香味。深红色带黄点；大的球形果含有许多种子

·**用途** 种子中含肉豆蔻味的油当地用于烹饪。在医药上，种子经烤后磨碎可治疗疮伤，或咀嚼并擦在额头上以减轻头痛。它们还被制成装饰串珠，或碾碎制成杀虫剂 咀嚼根可治疗牙痛

·**附注** 兰花树(*M.tenuifolia*)具香味的种子可当作调味品和儿童食品



◁△ 葫芦肉豆蔻

◁ 兰花树

△ 葫芦肉豆蔻

栖所 潮湿的低地；非洲西部	利用部分

科 辣木科	种 *Moringa oleifera*	地方名 山葵树

辣木(Oil of Ben Tree)

有木栓化树皮，芳香的花排成圆锥花序，“鼓槌”般的长荚果内含油性种子

·**用途** 种子产生的辣木油是持久而无味的油，用于化妆品和香料中。绿色豆荚、花、种子、幼叶和山葵味的根部均可食用。根、叶、种子、树皮及微红色的胶也都具药效

·**附注** 古埃及的香料中就含辣木油

栖所 许多土壤类型；阿拉伯半岛，印度	利用部分

科 桑科	种 *Morus alba*	地方名 山桑树

桑树(White Mulberry)

有 5000 多年的栽培史。叶缘具锯齿，果实可食用，褐色树皮粗硬

·用途 以叶子作为蚕的食物而著名，因为橡胶似的乳白树液使丝具韧性。嫩枝可食用。叶和根皮是利尿剂、祛痰剂，还可降低血压。提取物可降血糖。实验证明还可抑制肿瘤

·附注 桑树和黑桑树未者的嫩枝和未成熟的果实中含有迷幻剂

栖所 隐蔽处，阳光充足的地方；中国	利用部分

科 肉豆蔻科	种 *Myristica fragrans*	地方名 Sadhuka

肉豆蔻(Nutmeg and Mace)

茂密的常绿树，具芳香的叶和微小的黄花。果实含有由肉豆蔻和它的假种皮组成的种子，红色的花边状覆盖壳，即肉豆蔻干皮

·用途 肉豆蔻和肉豆蔻干皮是烹饪用香料，用于烹饪各种甜酸辣菜。肉豆蔻可增强酒精饮料的陶醉和催眠功效。在药方中治疗肠胃气胀和恶心。精油被加入香料、肥皂、头油、烟草和熏蒸剂中。果仁产“肉豆蔻奶油”，用在护肤乳液中

·附注 大剂量有毒，因含有迷幻剂肉豆蔻酸

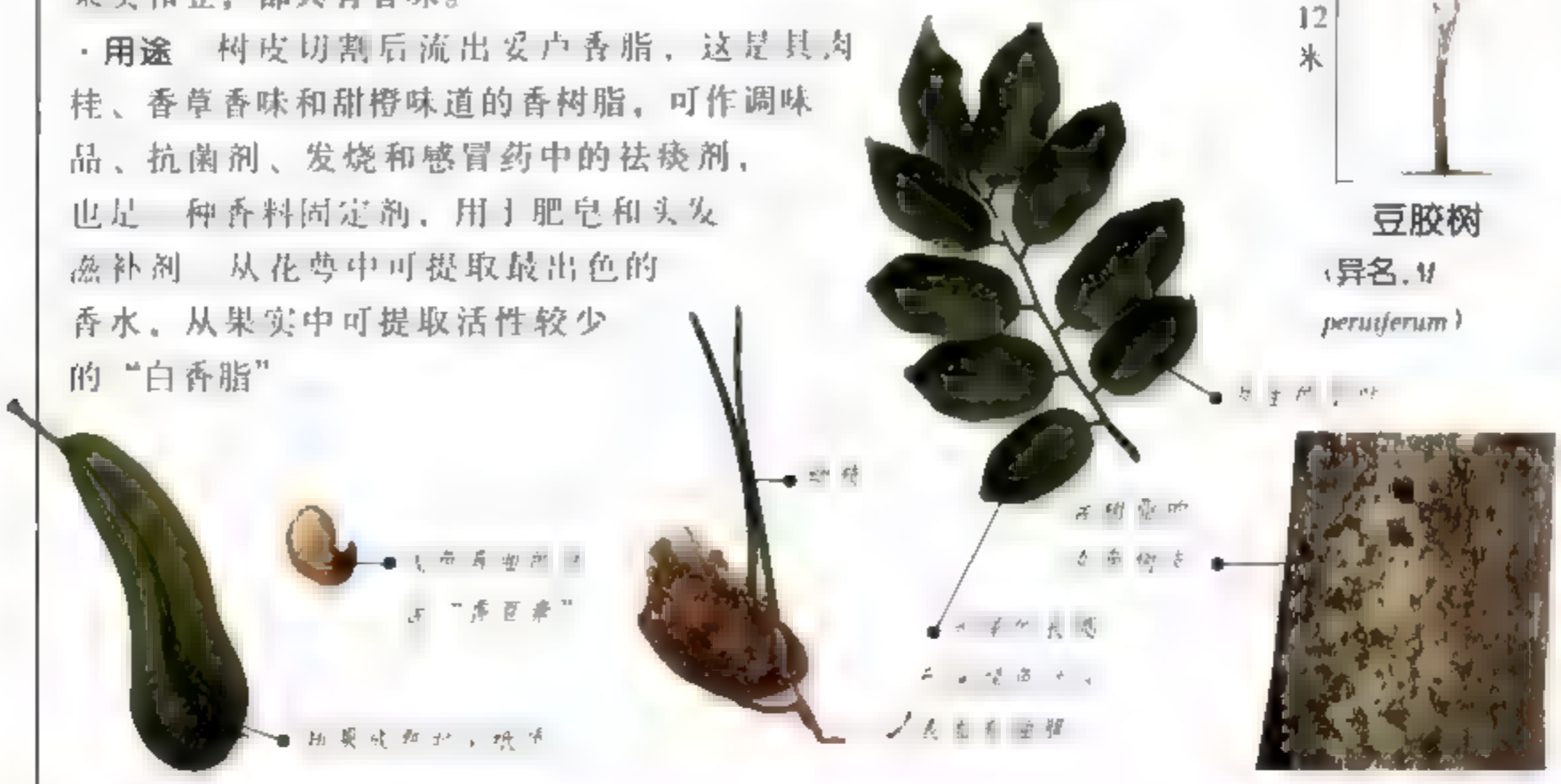
栖所 沿海潮湿热带；摩鹿加群岛	利用部分

科 豆科	种 *Myroxylon balsamum*	地方名 凤仙花树

豆胶树(Balsam of Tolu)

美观、树干笔直，含树脂的树皮、具腺点的叶、小白花、带翅的果实和豆，都具有香味。

· **用途** 树皮切割后流出妥卢香脂，这是具肉桂、香草香味和甜橙味道的香树脂，可作调味品、抗菌剂、发烧和感冒药中的祛痰剂，也是一种香料固定剂，用于肥皂和头发滋补剂。从花萼中可提取最出色的香水，从果实中可提取活性较少的"白香脂"



栖所 热带地区；美洲	利用部分

科 木犀科	种 *Olea europaea* var. *europaea*	地方名 橄榄

欧洲橄榄(Olive)

是寿命长、多节、耐旱的常绿树，已有4000年的栽培史

· **用途** 未成熟的绿橄榄或成熟的黑橄榄，处理后均可食用。熟橄榄反复压榨后可得橄榄油。冷处理初榨的油品质最好，含大量的抗氧化成分，在沙拉油、地中海烹饪和贮藏食品中都很重要；医学上可作轻泻剂、涂敷药和载体油；化妆品中作护肤乳。劣等油可做肥皂、润滑剂和灯油。叶片含抗菌剂。木材树脂用于支气管炎吸入剂和香料

· **附注** 香橄榄(*O. fragrans*)的花是中国芝兰茶的香料加剂，橄榄枝则是和平的象征

栖所 无霜的山坡；地中海	利用部分

科 露兜树科	种 *Pandanus odoratissimus*	地方名 伞树

露兜树(Fragrant Screwpine)

"露兜"这个名字反映出此属植物叶子的螺旋形排列方式，它常有支柱根以因应不同寻常的形态。成熟树具有围绕着雄花的芬芳白色苞片，以及结出凤梨状的果实

·用途 在亚洲，新鲜或干燥的芳香叶片均用于烹调。雄花周围的白色苞片含有浓烈玫瑰香味的精油，用于印度菜、香水和普遍的印度教香料。叶子用于当地医药，治疗麻疯病、梅毒和疥癣。精油是兴奋剂和抗菌剂，在尼泊尔为治疗头痛和风湿症的药方

·附注 在印度，该叶片十分神圣，为湿婆神的供品。花投到井里以使水有香味

高6米

露兜树

(异名，*P.tectorius*)

◁△ 露兜树

◁ 润叶露兜树(*P.latifolius*，异名，*P.rhumpii*)

称为揉皮或咖喱叶，这种灌木栽植于厨房中，以取其芳香的幼叶

维奇露兜树 ▽▷

(*P.veitchii*)

栖所 沼泽和沿海岸地区；东南亚	利用部分

科 大风子科	种 *Pangium edule*	地方名 Pokok keluak

马来西亚大风子(Pangium)

具蓝绿色花，褐色果实长 15 厘米，种子包裹在芳香可食的果肉中

·用途 叶片包装保存肉。叶片、树皮和种子用于钓鱼和杀死寄生虫。叶片是消毒剂，用于创伤和疥癣。根油可减轻风湿症；种子产灯油

·附注 各部分，特别是种子，含有毒的氢氰酸，但煮后可以去除毒性

栖所 森林，河岸；印尼，马来西亚	利用部分

科 豆科	种 *Parkia roxburghii*	地方名 Duaga

球花豆(Parkia)

极高的速生落叶林树，具有大型羽状复叶。在长花梗上，乳白色花密集成球，随后结出悬垂成簇的长荚果

·用途 在印尼的传统药方中，树皮可治疗疥癣，叶治疗疝气，种子治疗个钱癣、肠炎和心悸。木材用于做火柴

·附注 非洲球花豆(*P.biglobosa*)的荚果具甜味的白色果肉可生吃或作调味料。种子磨碎做苏丹咖啡。树皮则治疗发烧和皮肤发炎

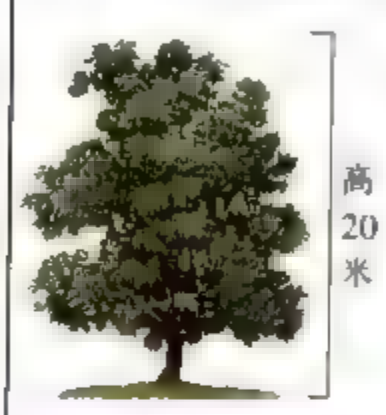
栖所 热带地区：非洲，马来西亚，缅甸	利用部分

科 樟科	种 *Persea americana*	地方名 鳄梨

酪梨(Avocado Tree)

常绿乔木或灌木，圆锥花序由小淡绿花组成，果实绿色，梨状。这种植物的墨西哥变种的叶片有茴香味

·**用途** 味美可食用的酪梨果肉，蛋白质含量是水果中最高的。从果实中提取的油用于护肤乳和按摩油，具渗透性，可改善松弛老化的皮肤。喝利尿的浸泡叶可清洁肝脏，并降低血压。树皮和叶可治疗胃病和胸闷，控制月经不调。种子有助于治疗痢疾



栖所 排水良好的遮荫地区；热带、亚热带	利用部分

科 棕榈科	种 *Phoenix dactylifera*	地方名 凤凰棕榈

海枣(Date Palm)

具高而细长的树干，由长型复叶组成的树冠及下垂的果串。已有5000多年的栽培史，不但是重要的主食作物，也是供观赏的林荫道树种

·**用途** 据记载约有800多种不同用途。是精美食物，可做成甜食。含维生素B_6，掺入治疗粘膜炎的草药糖浆，而且是温和的轻泻剂。嫩叶煮后可食用，树液可制糖和棕榈酒

栖所 暖温带、干热地区；热带、亚热带	利用部分

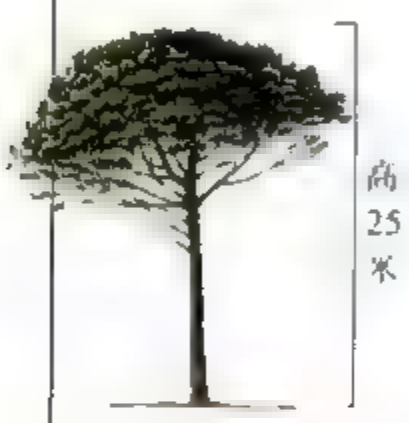
科 松科	种 *Pinus pinea*	地方名 伞松

意大利石松(Stone Pine)

有深裂的鳞片状橙褐色树皮，从绿色的长型针状叶，黄色的雄“花”，绿色的雌“花”和沉重的卵形球果

·用途 栽植意大利石松是为了取其伞状树冠及可食用的松子。冬季收集成熟的球果，晒干后，待来年夏天鳞片打开就会释出种仁，通常是去壳后出售。以做香蒜酱而闻名，广泛用于古罗马的烹饪中。松子可以生吃、炒或腌食。坚果的味道可增加蔬菜和肉菜的风味。石松种仁最常被加工，其他松树和南洋杉的果仁都可食用

·附注 在中国，常绿的松树是长寿和坚强的象征



栖所 砂质沿海地区；地中海

利用部分

科 松科	种 *Pinus sylvestris*	地方名 西伯利亚赤松

欧洲赤松(Scotch Pine)

高大芳香，具红褐色可剥落树皮，与蓝绿色针叶形成鲜明对比

·用途 干馏的针叶、橙枝和球果产出品质最好的松油，用于香料及治疗支气管炎和感冒的吸入性祛痰剂。从木材中取出次等油做肥皂和沐浴产品。针叶可做百花香，球果悬挂着也会散发香气。球果还可增加啤酒和葡萄酒的香味。根焦油有促进毛发再生作用

·附注 松枝在水中腐烂后产生的化学物质，可抑制池塘藻类生长

栖所 山区；北温带

利用部分

科 桃金娘科	种 *Pimenta dioica*	地方名 多香果

牙买加甜胡椒(Allspice)

热带乔木，具芳香的树皮、叶及浆果，绿白色花束充满香气

·用途 在浆果已成熟但还是绿色时采摘，干燥后产生丁香、肉桂和肉豆蔻的辛辣味，用于甜食和酸辣菜肴中。它还是治疗受寒的温性药，并可减轻肠胃气胀。浆果和叶产生康乃馨香味的甘椒油，用于增添化妆品香味

·附注 多果香椒的叶子产香叶油，和罗姆酒混合后可制作贝兰这种著名的护发水。多果香椒的变种(*P.racemosa* var.*citrifolia*)有柠檬香的叶片

◁ 牙买加甜胡椒(异名，*P officinalis*)▽

◁ 多果香椒(*P.racemosa*，异名，*P.acris*)
为小而直立乔木，西印度树种，具有芳香的常绿叶片，卷曲后可制出香叶。

牙买加甜胡椒

栖所 热、干地区；热带美洲、西印度群岛	利用部分

科 漆树科	种 *Pistacia lentiscus*	地方名 Lentisco

乳香树(Mastic Tree)

芳香的常绿灌木，春天开成簇的芳香淡绿色的花，结出由红到黑色的浆果

·用途 树皮流出的树脂为乳香原料。地中海东部的人把它当作口气清香剂咀嚼，它还是面包、面粉糕饼及乳香利口酒的调味料。乳香可作为祛痰剂、暂时的填牙物、香料、演戏用的胶水、清漆及古董修复物

·附注 开心果为取其可口的坚果而种植，可烤食，入甜食和酸辣菜中。巴西乳香(*P.terebinthus*)的树脂用作香水的基料

乳香树

◁ 开心果(*P vera*)
地中海小树，产食用的淡黄色果

△ 乳香树

栖所 排水良好的土壤，阳光充足；地中海、非洲西北部	利用部分

科 夹竹桃科	种 *Plumeria rubra*	地方名 Sambac

红花缅栀(Frangipani)

树干短并有许多分枝。除干旱季外，叶片常绿。芳香的花几乎不断开放在光秃的分枝上，十分明显

·用途 加勒比海的妇女常用鲜花来熏香头发、亚麻织物和服装。鸡蛋花变种(*P.rubra* var.*acutifolia*)的树皮治疗淋病，叶片可作瘀伤和溃疡的糊药剂，乳汁为风湿症涂药。缅栀(*P.alba*)具黄色花喉的白花，也产香料

·附注 1492年随哥伦布航行的植物学家佛朗吉帕尼，首先发现这种花的香味，而后，他的意大利亲戚从中制造出类似茉莉的香料

栖所 排水良好的土壤，需要一个干季；中美洲

利用部分

科 芸香科	种 *Poncirus trifoliata*	地方名 三叶柑橘

酸橙(Bitter Orange)

小型落叶柑橘树，具一片小叶的复叶。沿侧枝长有粗大的刺保护过冬的花芽，它们在春天开出芳香的白花，而后结成黄色的小果实。鲜绿色的斑点缀冬天的色彩

·用途 果皮粗糙的果实香味浓烈，但生吃又酸又苦。在中国和日本用它酿酒和做蜜饯。干果皮和未成熟的果实用于传统的中国医药，帮助消化和解除便秘、缓解肺充血、减轻心脏和腹部周围的气“滞”与紧绷

栖所 白垩土壤；中国、日本

利用部分

科 蔷薇科	种 *Prunus species*	地方名 各不相同

桃李属(Prunus)

桃李属树种具有诱人的花朵和树皮，脱落性的叶具细锯齿，并结出各种单核的果实

·**用途** 桃、李、杏的甜果实可生吃、晒干或做果酱。具有苦味的黑刺李、西洋李、黑樱桃和苦樱桃是酒精饮料和蜜饯的调味料。扁桃(整个和碾碎的)可为许多菜添风味。扁桃精是从苦味扁桃(*P.dulcis* var.*amara*)种子提取的调味香料；扁桃油是不挥发油，从甜扁桃种子中压榨出来，像桃和杏种子油一样均用于化妆品、按摩油和医药。桃和杏的果实可作营养脸部的面膜。歌唱家和演讲者用苦樱桃的树皮泡茶来清润喉咙

·**附注** 黑樱桃、西洋李、苦樱桃和苦味扁桃都含有野樱苷，在消化和接触水时会转成有毒的氢氰酸。为安全起见，在使用之前需作处理

◁△ **杏**(*P.armeniaca*)
高10米，耐旱具红色枝条及细锯齿状的略圆叶，春天开白花，可食的金黄色果实据说能延年益寿

◁△▽ **甜扁桃**
(*P dulcus*)树高9米，深色树皮，早春开玫瑰红至白色的花，干肉而果质中带点的核含有营养的种子

△ **桃**(*P.persica*) ▽
春天开粉红色的花，可用于驱逐肠道寄生虫。果实甜，内含具沟纹的核，核内的种子可压榨桃油，用于化妆品和芳香疗法

桃

栖所 温带山区林地；中国	利用部分

接李(P domestica ▽▷
subsp institia)
树高7米，花可通便，根和枝皮具收敛性，用于治疗出血和发烧
欧洲李(P.domestica) ▷
高12米，春天开白色五瓣的花，结甜而多汁的秋果，种子磨碎后可加入面糊中，干果有轻泻的作用
黑刺李(P.spinosa) ▷
高4米，开白花，具收敛性的果实可做黑刺李酒。传统上，其木材用于制作球棒
◁ 野黑樱(P.serotina) △
高25米。具收敛性的苦味黑浆果是酒和果酱的调味料。内树皮是消化剂和镇咳的祛痰剂
◁ 苦樱桃(P.virginiana) △▷
高3.5米的灌木，味涩，开白花而结红浆果，煮后可食用，但核有毒。粉碎的浆果粉曾有于促进食欲

科 杨柳科	种 *Populus balsamifera*	地方名 Tacamahac

胶杨(Balsam Poplar)

具光滑的灰色树皮，含树脂、芳香而黏稠的芽，其柔荑花序会从绵羊毛似的毛中释出微小的种子

·**用途** 从胶杨和它的杂交种杨树(*Populus × candicans*)中未展开的叶芽收集的树脂可为百花香、肥皂和香料固定剂 树脂因具抗菌、祛痰、兴奋、退烧和止痛特性，大多用于咳嗽药的配方、治疗切伤、皮肤病、风湿症的软膏。树皮可治疗风湿病痛和泌尿系统的疾病

·**附注** 美洲土著用树脂治疗皮肤溃烂，1970年代俄国医生成功地用它进行了溃疡、抗感染、手术后脓肿的临床试验

△ 胶杨

白杨(*P. × jackii "Gladensis"*)
类似胶杨，它的芽也有同样的用途

欧洲白杨(*P. tremula*)
用于治疗无名恐惧和焦虑症

高30米

胶杨

栖所 潮湿的林地；北美洲温带	利用部分

科 松科	种 *Pseudotsuga menziesii*	地方名 俄勒冈松树

花旗松(Douglas Fir)

世界上最高的树之一 这种金叶树具有厚而开裂的红棕色树皮、芳香的树叶和具独特凸出鳞片的褐色球果

·**用途** 具香脂味的叶子使空气变得新鲜，太平洋西北部的美洲土著常把幼枝和叶一起煮成饮料 从树皮中可提取单宁，而从树干中提取的树脂产品——俄勒冈香脂则具有医药和工业用途

·**附注** 是重要的栽培木材。

春天垂悬着黄色的雄"花"簇

高100米

栖所 潮湿的山地森林；美洲西北部	利用部分

科 桃金娘科	种 *Psidium guajava*	地方名 黄番石榴

番石榴(Guava)

常绿小灌木，幼枝有剥落的红褐色树皮，白色花单生，叶具平行叶脉，果实有刺鼻的麝香气味

· **用途** 富含维生素 C 和铁，是温和的缓泻药。番石榴果实可生吃、炖食及腌食。经制备的叶片和树皮可治疗消化不良、腹泻。在加纳，叶子和茅草同煮作为咳嗽医疗的部分，捣成泥的根还可治疗痢疾。咀嚼叶子可减轻牙痛

· **附注** 加勒比海的阿拉瓦克人首先利用番石榴

△ 草莓番石榴(*P.littorale*, var.*longipes*，异名 *P.cattleianum*)结的果实比番石榴小而甜

△▽ 番石榴

高10米

番石榴

番石榴 ▷

栖所 高海拔、潮湿地区；热带美洲	利用部分

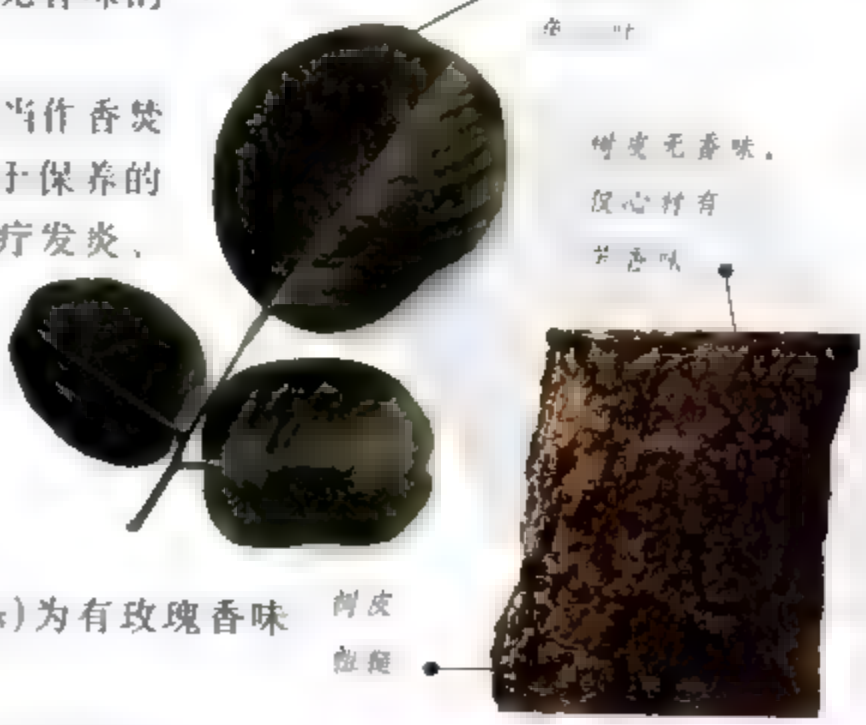
科 豆科	种 *Pterocarpus santalinus*	地方名 檀香木

紫檀(Red Sandalwood)

具有芳香的心材，显眼的总状花序，由淡黄无香味的花构成，圆形的豆荚扁平

· **用途** 在印度和中国其芳香木材长久以来被当作香焚烧。磨成粉可熏物并制止昆虫。提取的油用于保养的面乳。粉和木屑均具收敛性和滋补性，可治疗发炎、发烧和蝎子叮咬。粉粒还能做成颜料，印度人用它为种姓阶级标志，并将丝、棉布和毛线染成红褐色。木材用来做乐器

· **附注** 印度紫檀(*P.indicus*)为有玫瑰香味的木材，可做红色染料。



高9米

栖所 山林；印度南部	利用部分

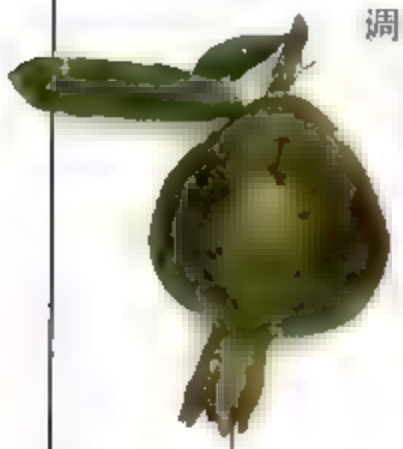
科 安石榴科	种 *Punica granatum*	地方名 迦太基苹果

石榴(Pomegranate)

小型落叶树，偶尔有具刺的枝。春、秋有颜色漂亮的簇叶，夏天开显眼芳香的鲜红花。果实光亮，如苹果大小。

·用途 甜汁可用于做石榴汁及鸡尾酒、果子露和腌渍物的调味品。酸味果肉煮后可做石榴糖浆，在中东菜肴中作香料和酸味配料。种子和假种皮干燥可做有酸味的印度调味品。果皮用于治疗痢疾，根皮对付绦虫。果实、果皮和树皮做纤维染料。

·附注 古代石榴树是富饶的象征。



未成熟的果实

狭窄绿色的长椭圆形叶片

具香味的花有波状的纸质花瓣和肉质萼片

未绽放的花，红色或带黄色

光亮的叶片

成熟果实具有坚硬、光亮黄色、橙色或红色的果皮

橙红色多汁可食的果肉，含有浅色带酸味的种子

高6米

栖所 干燥环境；地中海东部至印度	利用部分

科 苦木科	种 *Quassia amara*	地方名 苦味木

苏里南苦木(Surinam Quassia)

小型热带树，簇叶连同其红色总状花序一起出现，开始为红色，成熟时变绿。英文俗名来自圭亚那奴隶夸斯的姓氏，他将治疗发烧的功能介绍给欧洲人。

·用途 茎切片用于治疗疟疾、做消化刺激剂及驱虫药。苦木用于作粘蝇纸的毒液和园艺杀虫剂。

·附注 现在的园艺苦木属来自牙买加苦木(*Picrasma excelsa*)。

高3米

延伸的大梗

通常有5片小叶，有一对对生

带有白心的鲜红色花

紫黑色成熟浆果

带褐的发亮紫色叶柄

干茎屑

栖所 湿软河边或山脊森林；南美洲	利用部分

科 壳斗科	种 *Quercus robur*	地方名 栎树

英国栎(Common Oak)

壮丽的落叶树，曾是强悍的异教徒的象征。有人而扩展的枝，具缺刻的叶片和雄性的柔荑花序

·**用途** 栎树皮和瘿是收敛剂、抗菌剂，还可止血。熬汁喝后可治疗急性腹泻，漱口可治疗喉咙痛，可敷灼伤和切伤，加入药膏中用于涂抹刀伤和痔疮。粉末可作止鼻血的鼻烟。果实烤后可作咖啡的替代物，还可喂猪

·**附注** 栎树皮含皮革的鞣料，鞣皮工人似乎对肺结核具免疫力，树皮也曾用于治该病

高40米

栖所 林地；欧洲	利用部分

科 豆科	种 *Robinia pseudoacacia*	地方名 黑洋槐树

洋槐(False Acacia)

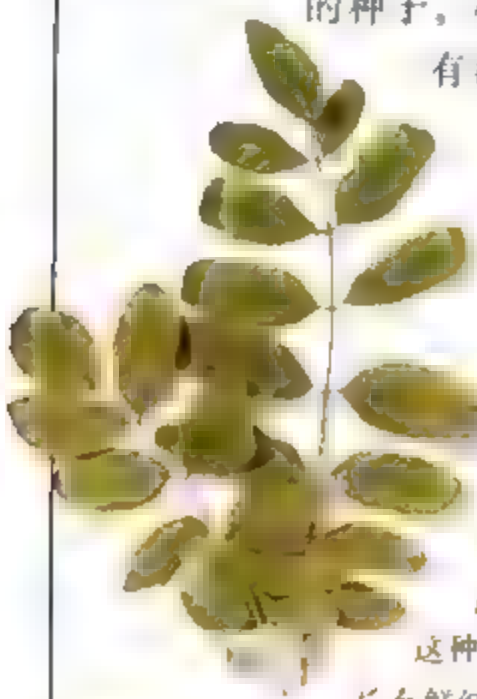
多刺的落叶树，具有诱人的簇叶，成串芳香的花，以及扁平的褐色荚果

·**用途** 花束用来做果馅，为果酱加味，提供蜜蜂花蜜并为香料添香。美洲土著食用煮熟的种子，根为红色染料的配方。有毒的树皮和根曾用作泻药。木材老化后可做成比橡树还硬的篱笆桩

·**附注** 生长迅速的洋槐，它的根可固结土壤，且随时可扩展，故用来改造干地。树皮对觅食的动物有毒

高25米

△▽ 洋槐



◁ 洋槐(*R pseudoacacia* "Frisia")

这种小型栽培种在短叶柄上，长有鲜红色的刺和金橙色小叶

栖所 排水良好的温带林地；美国东南部	利用部分

科 杨柳科	种 *Salix alba*	地方名 欧洲柳树

白柳(White Willow)

深裂的暗灰色树皮、雅致的枝条及春天的柳絮显示出这种河边落叶树的特征

·**用途** 茎皮是止痛药、退烧药及阿斯匹林水杨酸的原料各种树皮提取物用于喉咙痛的漱口水，还可治疗心痛、胃病、食物中毒、减轻关节疼痛及消除鸡眼。叶片泡茶治疗神经失眠症，加入洗澡水中可减轻风湿症。褪色柳(*S.caprea*)有同样的医药用途。垂柳(*S.babylonica*)的根可治白血病，恢复化疗后的骨髓功能。柳属植物均可提供品质上乘美术炭笔的原料。白柳的变种是板球拍的木材来源。

·**附注** 柳属的属名“Salix”来自凯尔特族语“sal-lis”，是“靠近水”的意思

大黄蜂重要的春季食物

高25米

栖所 温带湿地、欧洲、西亚 | 利用部分

科 忍冬科	种 *Sambucus nigra*	地方名 洞树

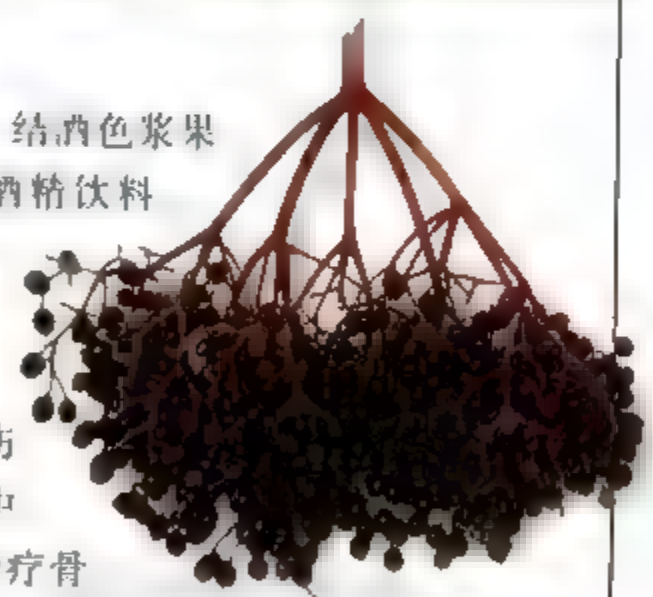
淡黑接骨木(Elder)

常见落叶灌木，具麝香味的木材和叶子，初夏开乳白色花，结酒色浆果

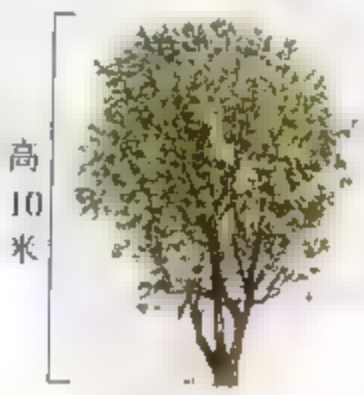
·**用途** 花具麝香香味，可做甜食和酸辣菜的配料或制成酒精饮料花的浸泡液可清洗眼疾、皮肤和剃须后的乳液 浆果可酿造类似红葡萄酒的酒，它的味、色和维生素C可增添饮料、果酱或馅饼风味 芽可做泡菜 花有治疗感冒、枯草热、喉痛、关节炎功效，还可作温和轻泻剂 叶可治疗瘀伤和扭伤 树皮治疗羊癫疯，根治疗淋巴和肾失调症 在中医，其叶、茎、根用于治疗骨折和肌肉抽搐。接骨木产绿色、紫罗兰色和黑色染料。叶可制杀虫剂。

·**附注** 因有许多保健用途而被誉为“国家医药箱”

由羽毛状组成的花穗



密立成丛的浆果，秋天成熟时下垂



高10米

栖所 温带地区；北半球 | 利用部分

科 檀香科	种 *Santalum album*	地方名 印度檀香

檀香(Sandalwood)

经加工处理的是芳香的浅红色心材。它是生长缓慢的半寄生常绿树，具有细长而下垂的枝条，由淡黄至紫色的小花组成圆锥花序，以及内含一粒种子如豌豆大小的果实。

·用途 所有部分都产檀香油，特别是心材和根，约产61%的精油。蒸馏提取的油用于许多香料和化妆品中。可减轻剃须后的皮疹，特别有利于成年人的皮肤。曾记载于印度草药学和古埃及涂尸防腐中，现在用作吸入剂，因其对咳嗽有祛痰作用。对肺和尿道感染也是有力的抗菌剂。取自木材的精油用于紧张、焦虑的芳香疗法，还可作为催情药。

·附注 檀香木生产的香，具镇静作用，助于冥想。在印度，普遍作为葬礼的柴堆，他们相信香味能驱逐恶灵。

在褐色的皮产2%的檀香油

高18米

这种灵长的常绿的叶

叶对生

叶和枝产4%的檀香油

栖所 排水良好的土壤，森林；东南亚

利用部分

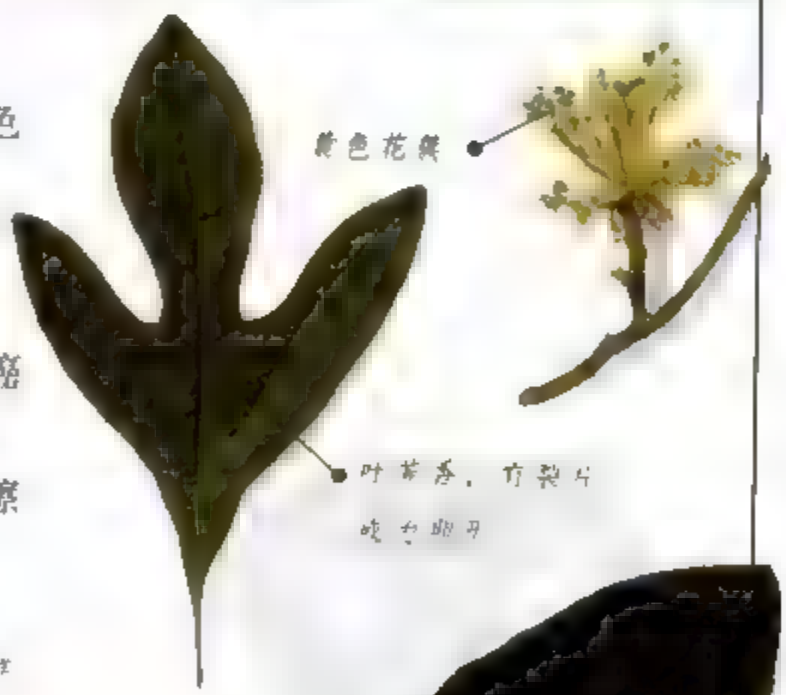
科 樟科	种 *Sassafras albidum*	地方名 茴香木

洋擦木(Sassafras)

芳香，具红色和金黄色的秋叶，春天开黄色花，红色果柄上结出蓝色小果实。

·用途 叶片磨碎后用来做汤。根皮油含黄樟素，量大时有毒，但它可增添啤酒、牙膏和烟草的风味。果油则用于香料。黄樟素在擦木根啤酒中的致癌性仅为一般啤酒中乙醇的1/14，但现在在美国禁用。

·附注 叶、枝桠、树皮和根是滋补的清血药。洋擦木可能是最早引入欧洲的美洲本地药用植物。



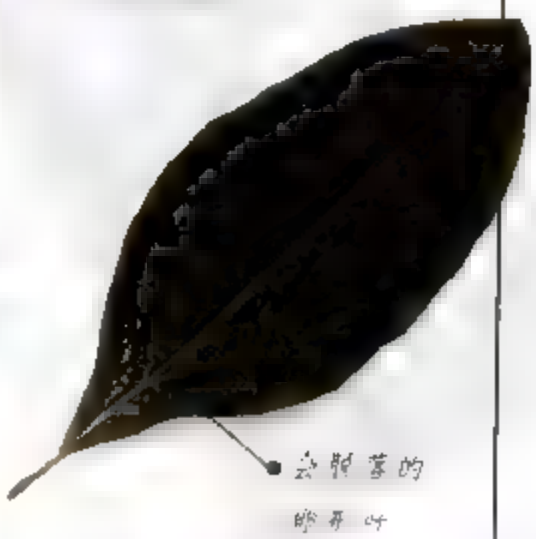
黄色花簇

叶芽香，有裂片或分瓣叶

高20米

分根皮上生擦木精油

基部树皮产橙色的染料



会脱落的嫩芽叶

栖所 茂密的林地；北美东部

利用部分

科 豆科	种 *Sophora japonica*	地方名 中国学者树

槐(Pagoda Tree)

这种诱人的豆科植物长大后，在夏天开豌豆似的白色芳香花朵，构成圆锥花序，其荚果在种子之间收缩

·用途 在中国，芽、花和荚果用于退烧、止血、控制神经质和头昏眼花，治疗高血压。荚果产黄色的纤维染料。

·附注 侧花槐树的豆含野靛碱，能引起中毒和死亡美洲土著部落曾用它来引发幻像，但这种豆已被较安全的另一种兴奋剂代替了

槐

侧花槐树(*S.secundiflora*)

侧花槐树是小型常绿树，具芳香的紫－蓝色的花，木质长果荚内含八粒鲜红色豆粒。

△ 槐

栖所 耐旱及贫瘠土壤；中国，韩国	利用部分

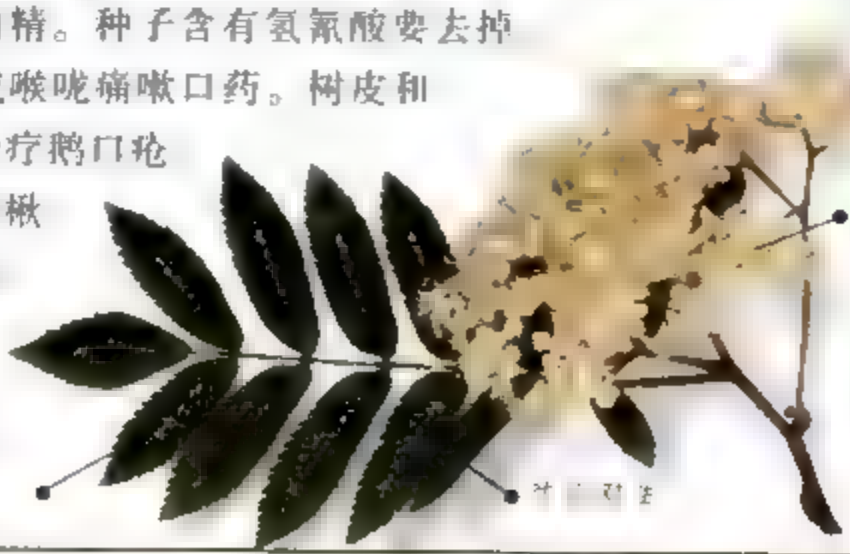
科 蔷薇科	种 *Sorbus aucuparia*	地方名 山梨

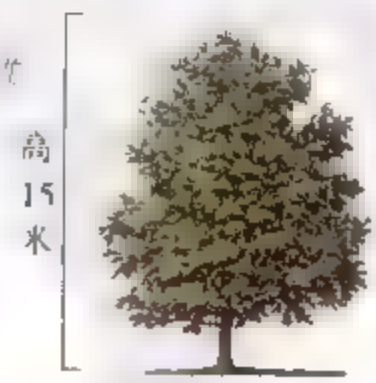
欧洲花楸(Rowan)

落叶的欧洲花楸，春天开乳白色的扁平花簇 秋天，当树叶转红时，结出光鲜红色的浆果

·用途 富含维生素 C，能制成馅饼果酱，磨成粉，发酵后可造酒，或蒸馏出酒精。种子含有氢氰酸要去掉浆果也可做面膜或喉咙痛漱口药。树皮和叶子可作漱口药治疗鹅口疮

·附注 传统上花楸是对抗巫术的护符





栖所 林地和高地；北半球	利用部分

科 安息香科	种 *Styrax benzoin*	地方名 Gum Benjamin

安息香(Benzoin)

灌木般的树，树皮灰色，叶单生，总状花序短，由芳香的铃状白色小花构成，可用手斧在树干上制造切口使淡黄色芳香树脂流出

· **用途** 树脂，称安息香或胶安息香，可作焚香或香料中的固着剂，并加入化妆品防止脂肪腐臭。是抗菌剂，可治疗裂开和粗糙的皮肤；还是治疗严重支气管炎的祛痰剂；作为复方安息香酊的成分之一，可减轻咳嗽和喉咙痛。还用于芳香疗法，但可能引起过敏。

· **附注** 药用安息香(*S.officinale*)的树脂产苏合香，可当香焚烧

高 9 米

栖所 热带混交林，河边；东南亚	利用部分

科 桃金娘科	种 *Syzygium aromaticum*	地方名 桑给巴尔红头

丁香(Clove Tree)

浓郁的常绿乔木，具渐尖的深绿色叶片，花头奶油色，当雄蕊下垂时变红，浆果紫色

· **用途** 具浓烈的香味，加入食品中可防止恶心。花可减轻眼睛疼痛。用蒸馏法从叶子和花芽中提取的丁香油可作调味品、杀虫剂以及治疗牙痛和消化不良的抗菌麻醉剂。还可作化妆品、香料和香烟的配料。现已有以丁香为主成分的麻醉剂

△▽ 丁香

△ **蒲桃**(*S.jambos*)

种小型树，花白色有香味，树皮和种子可治疗糖尿病和腹泻

高 20 米

丁香(异名，*Eugenia aromatica*)

栖所 排水良好的热带沿海地区；摩鹿加群岛、印尼	利用部分

科 豆科	种 *Tamarindus indica*	地方名 印度枣

罗望子(Tamarind)

寿命很长的常绿树，弯曲的树枝上长着雅致的簇叶 芳香的花呈乳白色，有玫瑰色条纹，构成总状花序

·用途 成熟的果荚含有可口的酸味果肉，可增添印度咖喱粉和某种辣甜调味料、马来西亚沙嗲、加勒比海甜食及清凉饮料的风味。在泰国以花和叶作调味品，在印度用种子的果胶做果酱。气生部分具轻泻、收敛、退烧功能，树皮可治气喘病；种子或叶子糊可减轻脓肿；种子治腹泻；花能降血压。富含维生素和矿物质的果肉可入中药

·附注 用于许多商业产品中，包括辣酱油和苦味树皮酒

褐色长果柄

树生的卵形小叶组成羽式复叶

具收敛性的叶子产红和黄色的染料

成熟的革质果荚

粘稠营养的果肉

果肉包裹着种子

高24米

晒干过的果肉有水果的酸甜香味

种子

栖所 干燥的热带和亚热带地区；东非和亚洲

利用部分

科 紫杉科	种 *Taxus baccata*	地方名 英国紫杉

浆果红豆杉(Yew)

又称红豆杉，生长缓慢，寿命长，是野外少见的常绿针叶树。因为具整齐的深绿色簇叶，公园里常见。

·用途 目前的重要性在于从短叶红豆杉(*T.brevifolia*)中发现的紫杉醇能阻止人类细胞分裂，有治愈癌症的可能 尽管紫杉中并没有该种化合物，但企图从这个树种产生该物质的研究正在进行。闷烧湿叶子产生烟雾可驱赶蚊蚋 冷却的叶片煎汁有温和的麻醉作用，能镇静神经以捕捉动物

·附注 发现于阿尔卑斯山有5000年之久的“冰人”身旁，有由紫杉做成的弓和斧柄

未成熟的绿色假种皮

螺旋排列的针状叶片有毒

无毒的红色肉质假种皮包裹着有剧毒的种子

高25米

栖所 英国的林地；北半球温带

利用部分

科 梧桐科	种 *Theobroma cacao*	地方名 巧克力坚果树

可可树(Cocoa Tree)

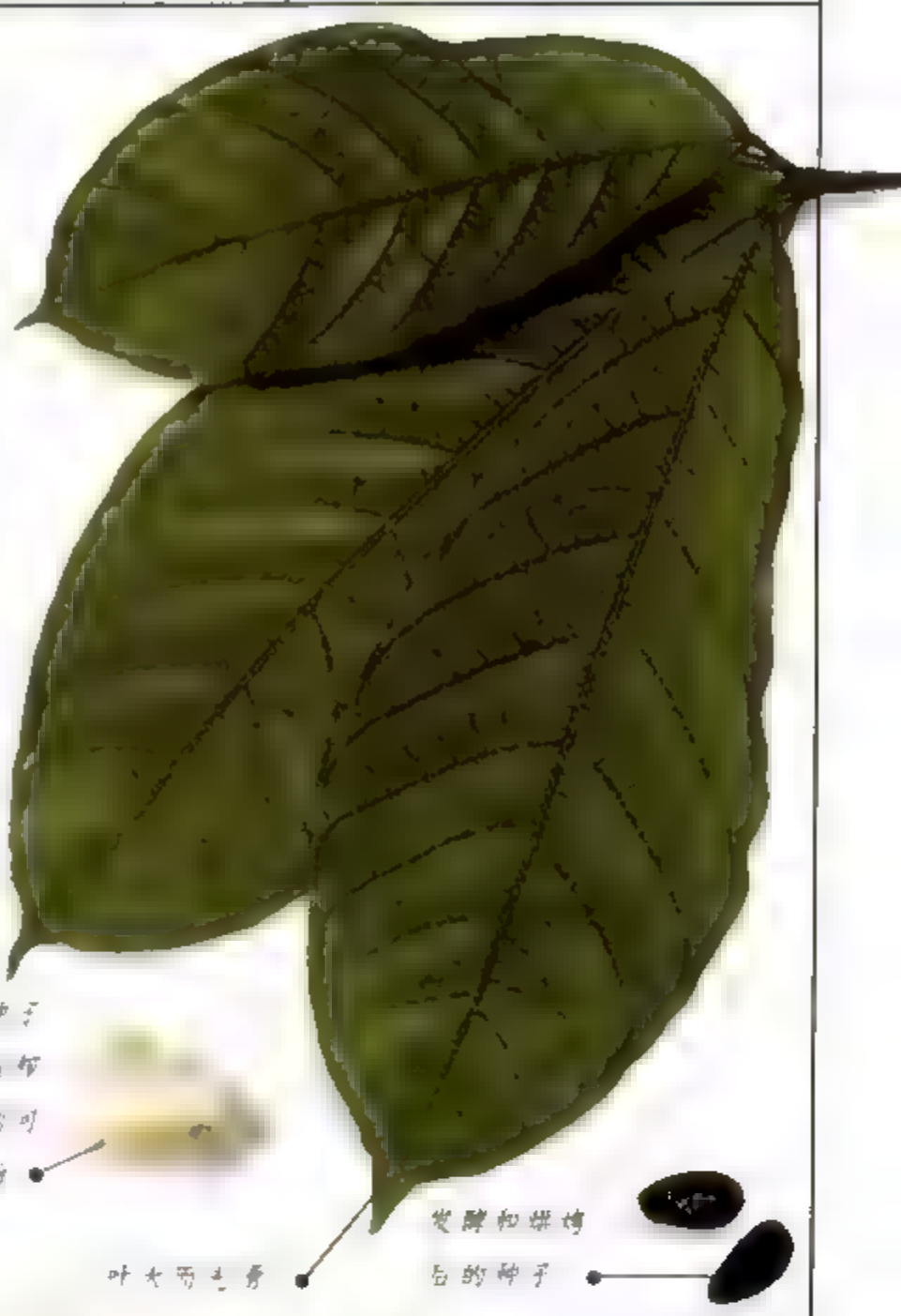
具常绿叶片、芳香的花，果实直接长在树干上，其中含粉红色果肉和淡粉红色种子

·用途 可可豆经发酵和烘烤后能产生巧克力的味道和颜色，然后做成巧克力块或粉末，以放入食品和饮料里。可可含咖啡因和可可豆碱，是温和的利尿和兴奋剂，能治疗心绞痛在哥伦比亚，叶用作心脏滋补剂。可可脂是一种普遍的化妆品润肤剂，有保护皮肤的功能且不易腐臭

·附注 “巧克力”是阿兹台克语，阿兹台克人把可可研制成巧克力饮料

成熟时变为红褐色

高8米



从种子中压榨出的可可脂

叶大而毛茸

发酵和烘烤后的种子

栖所 热带低地：中美和南美、西非	利用部分

科 柏科	种 *Thuja occidentalis*	地方名 白雪松

东方侧柏(Eastern Arbor Vitae)

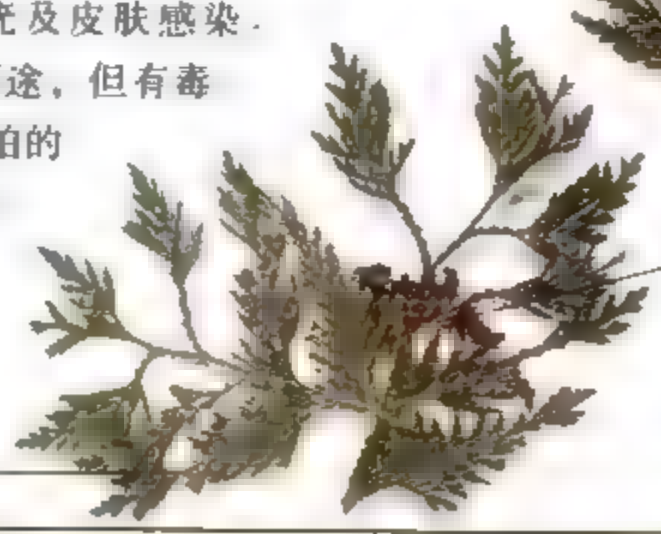
常绿针叶树，具橙褐色树皮、芳香的黄绿色叶片心枝，和竖立在枝端的球果

·用途 簇叶治疗支气管炎、尿道和阴道感染；内树皮治月经迟缓；嫩枝治疗风湿症，能抗病毒和抗真菌的嫩枝酊剂可治疗疣及皮肤感染。精油有同样的用途，但有毒

·附注 大侧柏的叶子和嫩枝均治咳嗽和风湿症

高20米

东方侧柏



芳香的叶片

扁平的嫩枝

△ 东方侧柏

竖立的小球果

◁ 大侧柏(*T.plicata*)
高大的西方红雪松，具棕色树皮，扁平的鳞叶心枝下面有白斑点。

栖所 沼泽地和山坡：加拿大东部	利用部分

科 椴科	种 *Tilia species*	地方名 椴

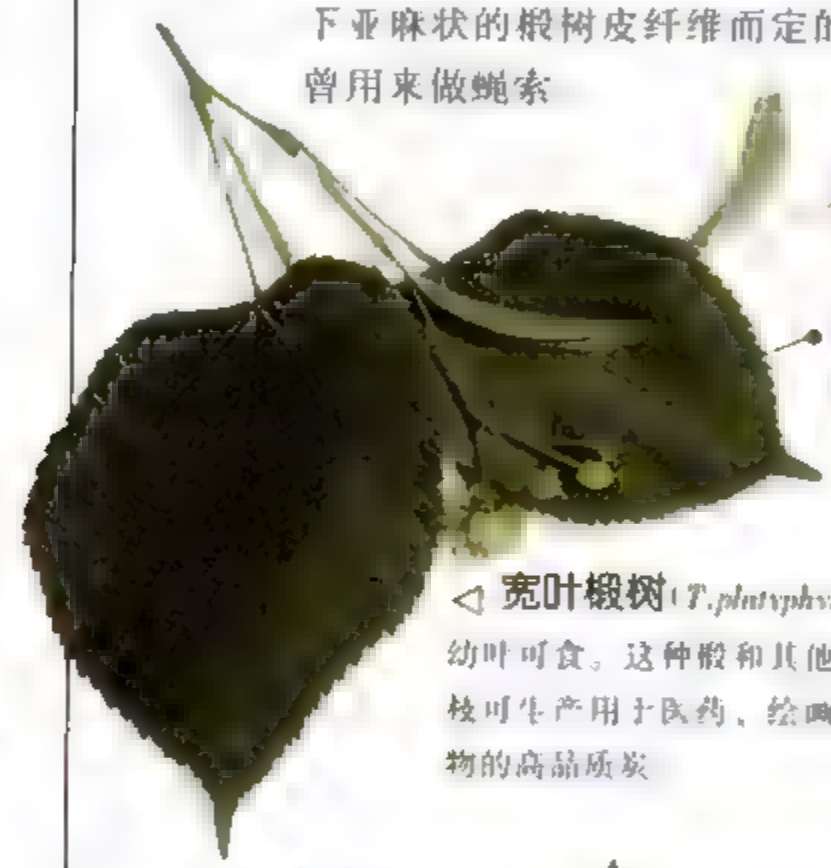
欧椴(Lime)

花极小而有香味，因为它们会自然杂交，所以很难鉴定其品种

·用途 花很常见，大叶或小叶椴树的叶片都可制成椴茶，是欧陆餐饮典型的助消化饮料。可治疗神经紧张、失眠和儿童多动。能导汗而减轻感冒、流行性感冒和头痛。椴树水是皮肤滋补剂，加入洗澡水中能减轻风湿痛。椴花酿的蜜是世界上最珍贵的蜜，用于利口酒和医药中。内树皮治疗肾结石、痛风和冠心病

·附注 "欧椴"、"椴树"和"美国椴木"的名字是根据树皮下亚麻状的椴树皮纤维而定的，这种纤维曾用来做蝇索

▽ 欧洲椴树(*T. × europaea*)



◁ 宽叶椴树(*T.platyphyllos*)

幼叶可食。这种椴和其他椴的嫩枝可生产用于医药、绘画和烹食物的高品质炭

高40米

欧椴(异名，*T. × vulgaris*)

叶长大25厘米

△ 小叶椴(*T.cordata*)

应该避免使用非常小新鲜的老花，因为它们可能会引起轻度的中毒。其叶会被加入烟草中

△ 美洲椴(*T.americana*)

其花茶类似茶，但喝多了会引起恶心并有损心脏。美洲土著用内树皮治疗肺病和心痛

栖所 肥沃的温带林地，石灰岩；欧洲	利用部分

科 榆科	种 *Ulmus procera*	地方名 没影榆

英国榆(English Elm)

高大的落叶乔木，树皮有裂纹，叶有锯齿，雄蕊花红色，扁平的翅果中间有种子。由于荷兰榆树病的破坏，榆树独特的倩影已在欧洲和北美洲消失。

·用途 榆叶可制成痔疮药膏，煎汁则用于治疗皮肤发炎。枝液可作洗灌液治疗秃头，具利尿性的内树皮可制成顺势医疗的收敛酊剂。英国榆树用作巴赫花疗法。

·附注 北美滑榆其黏稠而芳香的内树皮被用于商业的康复饮料并作轻泻剂，它还可减轻喉咙痛和消化道发炎。

◁ 英国榆(异名：*U. minor* 及 *U. campestris*)

◁ 北美滑榆(*U. rubra*)
圆形树冠宽阔，芳香的内树皮有许多医药用途

高30米

英国榆

栖所 田野，绿篱；南欧，北非	利用部分

科 樟科	种 *Umbellularia californica*	地方名 头痛树

加州月桂树(California Bay)

常绿乔木，具芳香味，有圆形树冠，披针形深绿色叶子；花黄绿色，构成小伞形花序；橄榄状的果实，成熟后转为紫色。

·用途 与甜月桂树(见61页)一样，叶子有刺鼻气味，可和辣椒一起炖煮食品，因气味较浓，所以少量即可。美洲土著把种子烤熟食用或磨成粉。含樟脑香的叶压碎后可当作嗅盐，并可加入洗澡水中治疗风湿症。

·附注 在热天，加州月桂树的香味会引起恶心、晕眩和头痛，但叶茶能治愈这些症状。

高30米

栖所 暖温带地区；美国西部	利用部分

科 马鞭草科	种 *Vitex negundo*	地方名 印度水蜡树

牡荆(Chinese Vitex)

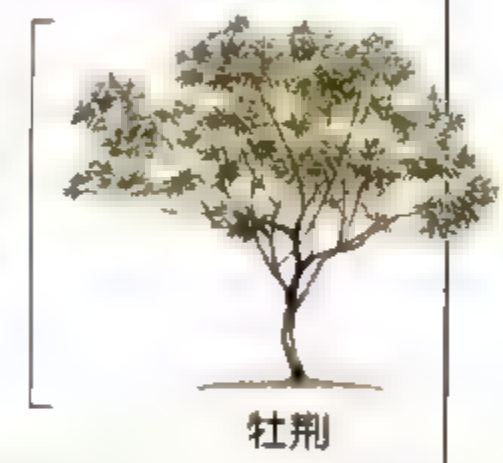
茂盛的落叶树，具雅致芳香的复叶、淡紫色的花和芬香的小浆果

·用途 在传统中药中，根、叶和果用于防止疟疾和治疗气喘、感冒、咳嗽和细菌性痢疾。在印尼，叶子治疗脓肿和溃疡；而在尼泊尔，以烟熏治疗头痛，叶汁治疗风湿性关节炎。花芽治疗肺炎，干果实作驱虫剂，根则为祛痰和滋补药方

·附注 淡紫花牡荆的干果实含激素类物质，会降低男人的性欲，并帮助调节经期和治疗月经前症候群

△ **淡紫花牡荆**(*V.agnus-castus*)
这种地中海的树，所有部分都具香味，种子可刺激孕酮分泌

◁△ **牡荆** ▷



牡荆

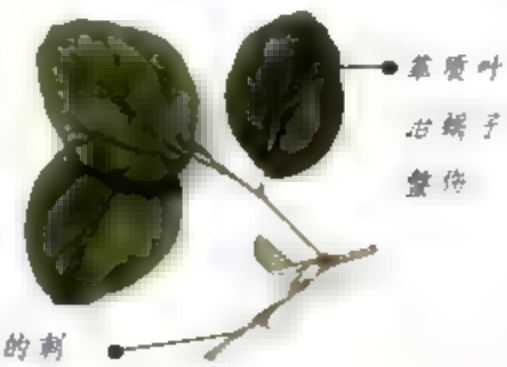
栖所 亚热带高地；亚洲西部，东非	利用部分

科 鼠李科	种 *Ziziphus jujuba*	地方名 中国枣树

枣(Jujube)

多刺落叶树，具黄色小花簇，果实可新鲜、干燥和腌渍食用。

·用途 在中国，枣树的果实是最佳草药之一，为无伤害性副作用的全面滋补剂，见于一些中药的抗癌处方中，日本人的研究表明它可增强免疫力。果实可制成咳嗽糖浆，作心脏滋补剂及解毒剂。种子为治疗焦虑、失眠、头晕眩和盗汗等症的药方。树皮可治腹泻和发烧；根也可治疗发烧，并促进毛发生长



栖所 暖温带地区；亚洲东部	利用部分

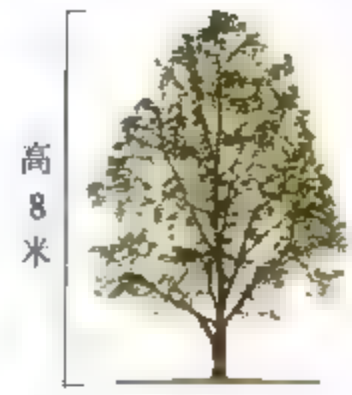
科 芸香科	种 *Zanthoxylum americanum*	地方名 北方刺梣

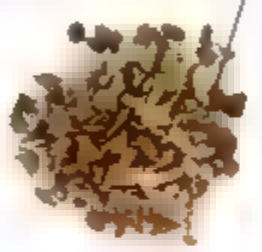
美洲花椒(Toothache Tree)

灌木般的落叶树，在春天具柠檬香味的复叶出现之前，开出芳香的黄绿色小花。秋天结表面覆盖柠檬香味腺点的暗色浆果。

· **用途** 美洲土著咀嚼树皮治疗牙痛，浆果茶治疗喉咙痛。树皮和浆果为刺激素，可促进循环、消化和治疗淋巴系统。传统药方中还用于治疗风湿症、皮肤病、黏膜炎、静脉曲张、皮肤溃烂、神经性头痛，还是恢复期的滋补剂。

· **附注** 新的研究表明这种树和石灰山花椒(*Z.clava-herculis*)可能有抗癌的性能。





栖所 肥沃潮湿的林地；北美东部	利用部分

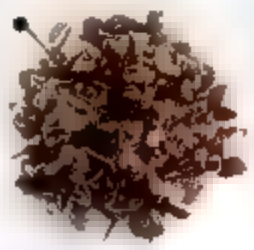
科 芸香科	种 *Zanthoxylum piperitum*	地方名 山椒

胡椒花椒(Fagara)

长在山上的灌木，雌雄异株，羽状复叶芳香，春天开黄绿色的小花，秋天结辛辣的红褐色浆果。

· **用途** 没有种子的干浆果称为花椒或川椒。它们有木质的香料味，为中国普遍调味品。在日本其粒状的浆果称为山椒，用于撒在食物上。幼叶可入汤，幼枝则加入豆酱中。花芽可腌制在酱油和米酒中。

· **附注** 四川胡椒是中国五香粉的配料之一，并为日本七味之一。



栖所 暖温带山地；中国北部，韩国，日本	利用部分

灌木

科 豆科	种 *Acacia dealbata*	地方名 银荆

银栲皮树(Mimosa)

常绿灌木；叶蓝绿色至中等绿色，被灰白色茸毛；花黄色，香味浓郁。栲树属(*Acacia*)的灌木和乔木均耐干旱，且能使土壤恢复肥力

·用途 幼叶、嫩枝和种子可以煮熟吃，根可切开放出水。树皮富含单宁和树胶，在南非的纳塔尔为重要的经济植物。金合欢和灰叶栲(*A.farnesiana* 和 *A.baileyana*)的花可提取香料中使用的含羞草香精。阿拉伯胶树(*A.senegal*)是阿拉伯胶的主要来源，用于糖果、油墨及印染业，画家用以调稠颜料，还可使丝绸发出光泽

牛角相思树的枝刺能治气喘病，根可迟缓毒蛇咬伤，树皮可治皮肤病。儿茶(*A.catechu*)的木材产生染料和儿茶末，后者和槟榔子咀嚼可治喉咙发炎

·附注 在热带草原上，栲树属植物树上的豆荚是大象最喜欢的食物

成团的黄球花序为橙黄色，有柴胡香味

▽ 银栲皮树 △

高20米

△ 银栲皮树 ▽

◁ 牛角相思树(*Acacia cornigera*)
中美的一种高大灌木，豆荚圆柱形，枝上有刺，常有蚂蚁栖居。

秋天开始长出花蕾

栖所 排水良好的土壤，阳光；亚热带，澳大利亚	利用部分

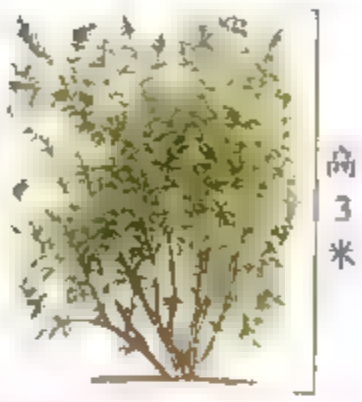
科 马鞭草科	种 *Aloysia triphylla*	地方名 柠檬马鞭草

防臭木(Lemon Verbena)

叶有很浓的柠檬香味，轮生，每轮 3～4 枚叶片；夏季开花，圆锥花序，由淡色小花构成

·用途 防臭木(异名，*Lippia citriodora*)，叶可用于饮料、水果及甜食的调味，并制成草药茶，有提神、镇静的功效，可减轻支气管炎、鼻炎、消化不良及呕吐。叶产生绿色颜料和香精，用于香水和沐浴精。叶酊剂，可减轻眼睛肿胀，作为花醋，它可软化皮肤。嫩枝可做百花香

·附注 甜舌草(*Lipia dulcis*)含有甜度比蔗糖高 1000 倍的糖精



栖所 无霜冻且排水良好的地区；阿根廷、智利

利用部分

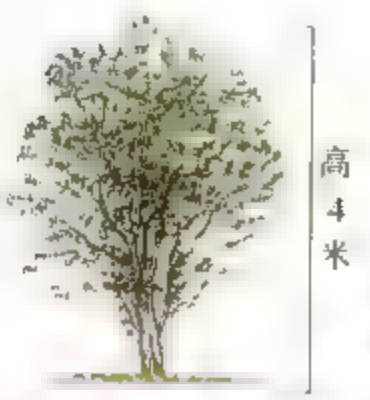
科 蔷薇科	种 *Amelanchier alnifolia*	地方名 Shadbush

赤杨叶唐棣(Saskatoon Berries)

落叶丛生灌木或小乔木；其总状花序，由芬芳的小白花构成而后结为紫色黑浆果串

·用途 为加拿大西部原住民最重要的浆果，新鲜食用或晒干以为冬藏，还可炖食和为汤调味。现在浆果除了生吃，还用来做馅饼、布丁和蜜饯。克里族人将整株植物晒干后做成药茶。果实可治疗眼睛发炎、胃疼和肝疾，还生产黑色和紫色的染料。根可作为烟草的代用品

·附注 美洲土著把新鲜和干燥的浆果与肉压成块食用，现在主要作为救急的口粮



栖所 潮湿的林地；加拿大西部

利用部分

科 杜鹃花科	种 *Arctostaphylos uva-ursi*	地方名 熊莓

熊莓(Uva-ursi)

矮生成垫的常绿灌木；具蔓生长茎，小枝柔韧；春天开悬垂的粉红白色瓮状花，秋天结出红色的浆果

· **用途** 生的或干燥的浆果可制作项链和带响的玩具，煮熟后还可作救荒食物。茎、叶经研制后美洲土著用以治疗头疼、坏血病，其利尿和抗菌效用可治疗膀胱炎、尿道疾病，并外用于背部扭伤等。根可治疗痢疾。叶可作为烟草的代用品，黑足族人用于仪式中。整个植物株的气生部分能提取黄色、绿色和灰色染料

· **附注** 持续过量食用会引起中毒

栖所 沼泽及荒地；加拿大到欧亚大陆北部 | 利用部分

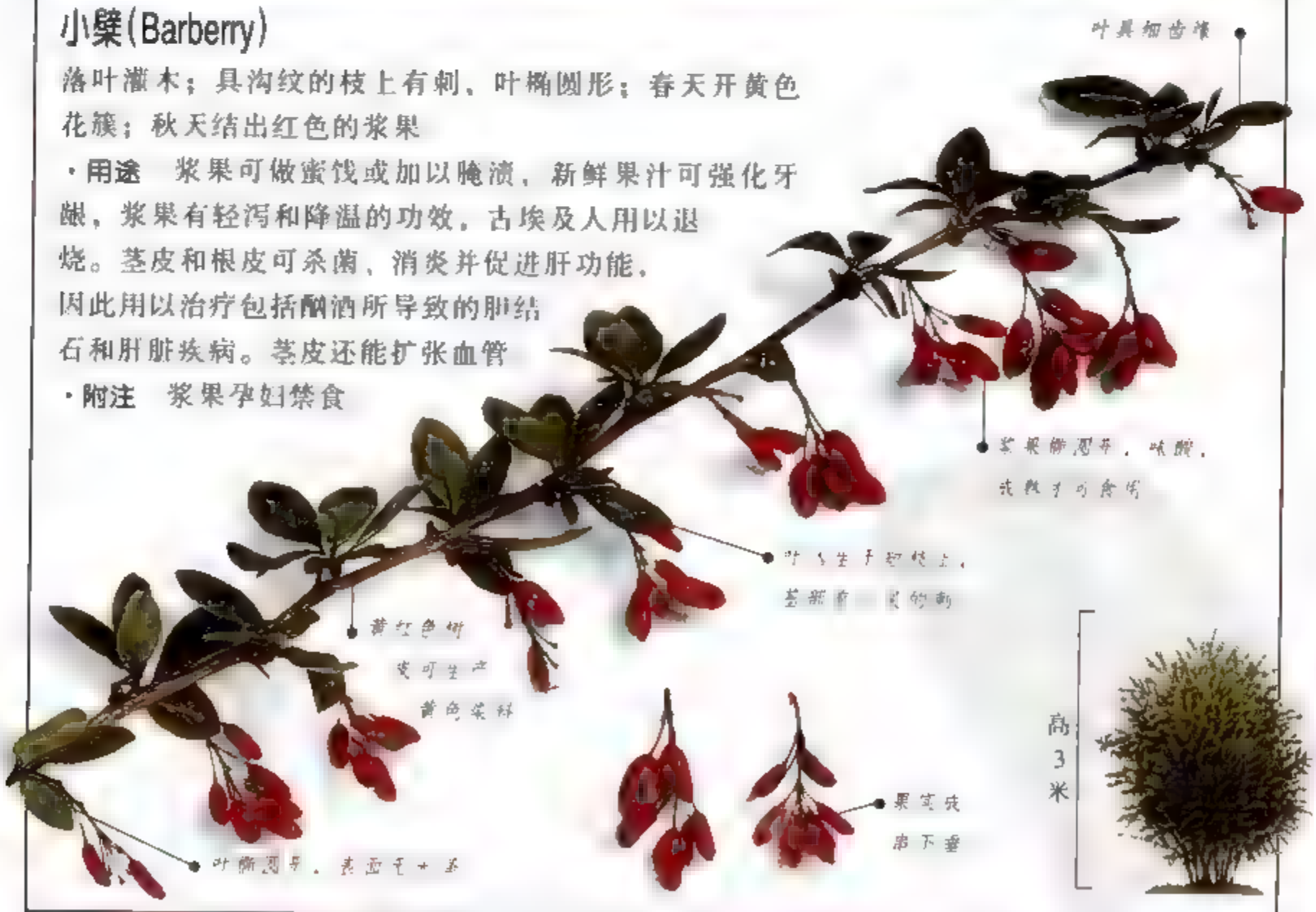
科 小檗科	种 *Berberis vulgaris*	地方名 小檗

小檗(Barberry)

落叶灌木；具沟纹的枝上有刺，叶椭圆形；春天开黄色花簇；秋天结出红色的浆果

· **用途** 浆果可做蜜饯或加以腌渍，新鲜果汁可强化牙龈，浆果有轻泻和降温的功效，古埃及人用以退烧。茎皮和根皮可杀菌、消炎并促进肝功能，因此用以治疗包括酗酒所导致的胆结石和肝脏疾病。茎皮还能扩张血管

· **附注** 浆果孕妇禁食



栖所 林地；欧洲，北美洲，中东 | 利用部分

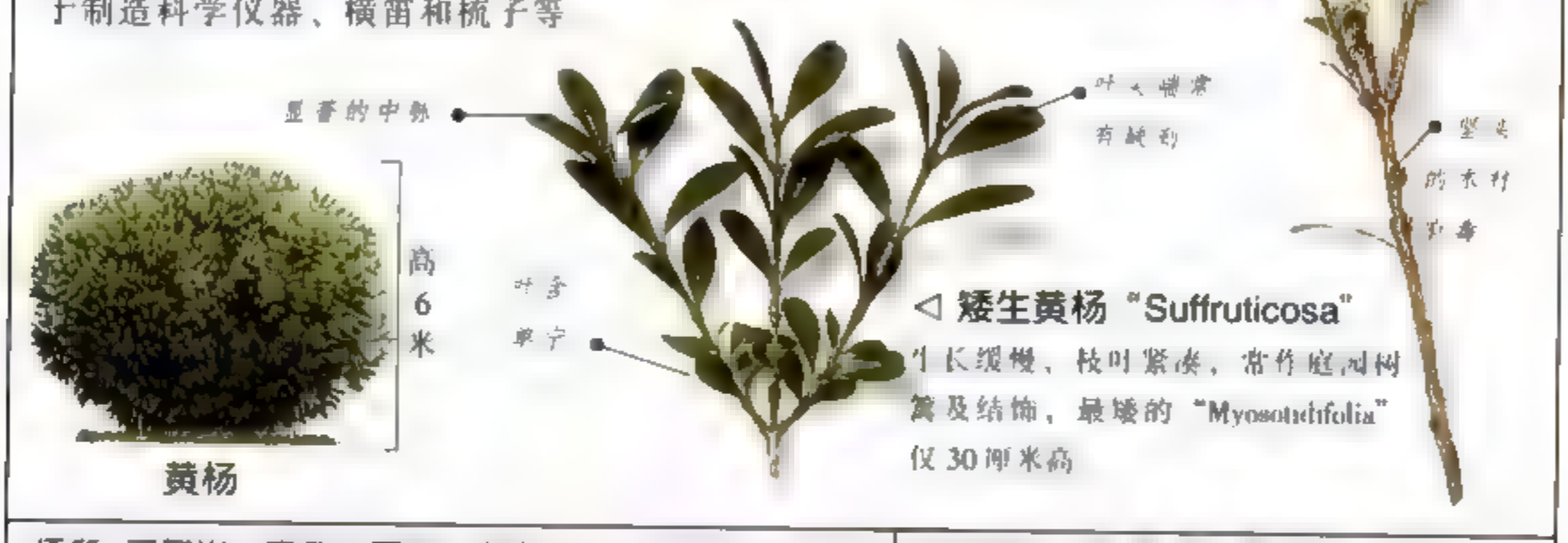
科 黄杨科	种 *Buxus sempervirens*	地方名 箱木

黄杨(Box)

常绿灌木或小乔木，形态多变；多叶的茎具独特的香味；春天开黄绿色小花；浆果具黑色种子

·**用途** 叶含黄杨碱，曾用以清洁血液、改善毛发生长和马的皮毛；连同树皮可治疗风湿症和驱除肠虫 目前认为其毒性太强，仅适用顺势疗法的剂量 木材有麻醉、镇静作用，从中提取的油可治疗牙疼和痔疮 浸过水的叶和木材产生棕褐色头发染料。树皮用于香料业

·**附注** 动物误食黄杨的叶会中毒死亡。木材坚实，用于制造科学仪器、横笛和梳子等



栖所 石灰岩；南欧，西亚，北非 | 利用部分

科 杜鹃花科	种 *Calluna vulgaris*	地方名 Ling

寻石南(Scots Heather)

矮生的常绿灌木；有一千多个栽培品种，叶鳞片状；拥挤的花构成总状花序

·**用途** 是苏格兰小佃农的有力支柱，可作燃料、盖房材料、饲料、茶和染料。花中含丰富的矿物质，有收敛、利尿、杀菌、镇静功效，可治疗肾病和尿道感染，还是全效的滋补剂。浸水沐浴可缓解风湿痛，叶可增添茶和啤酒的风味。此植物为治疗痤疮的药方

栖所 酸性土壤，沼泽地；欧洲，北美洲 | 利用部分

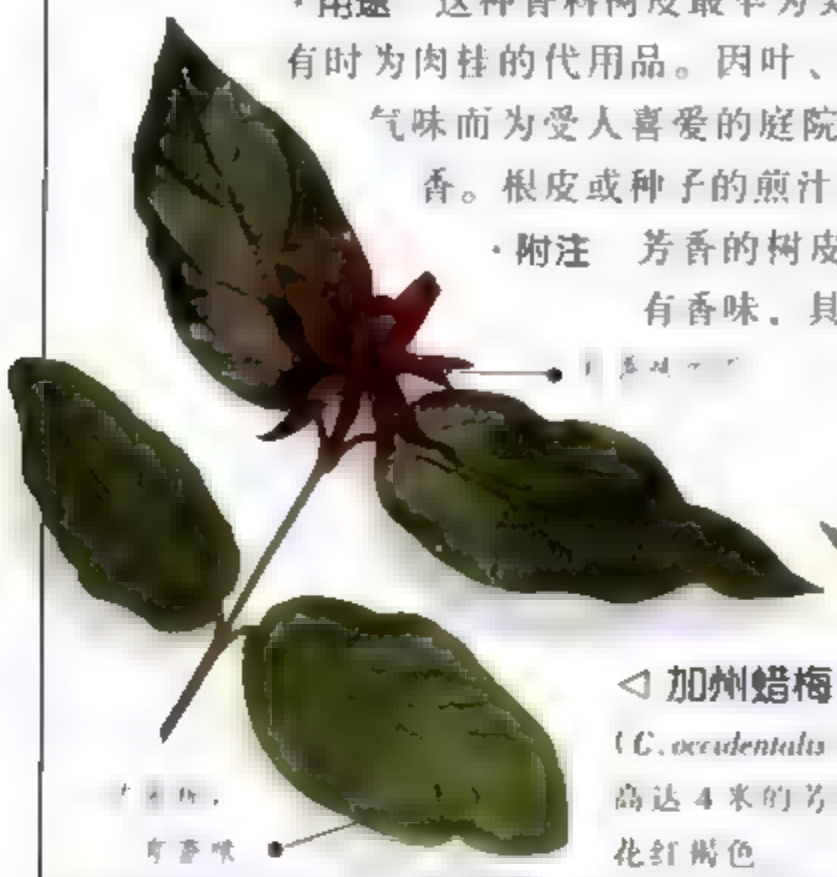
科 蜡梅科	种 *Calycanthus floridus*	地方名 草莓灌木

加罗林蜡梅(Carolina Allspice)

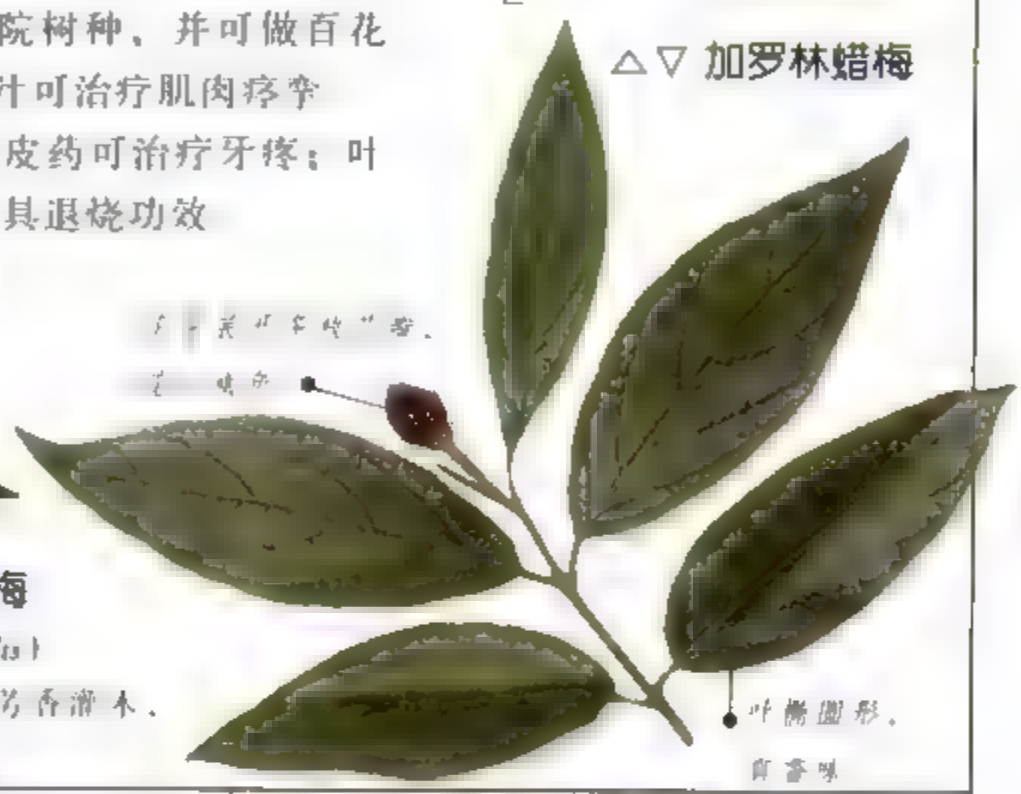
容易栽培的落叶灌木，叶有水果香味；花有苹果香味，果实坚硬，种子暗褐色；树皮有丁香肉桂的香味，木材有樟脑的气味

· **用途** 这种香料树皮最早为美洲土著所用，目前有时为肉桂的代用品。因叶、木材和根都有芳香气味而为受人喜爱的庭院树种，并可做百花香。根皮或种子的煎汁可治疗肌肉痉挛

· **附注** 芳香的树皮药可治疗牙疼；叶有香味，具退烧功效



◁ 加州蜡梅
(*C. occidentalis*)
高达4米的芳香灌木，花红褐色



△▽ 加罗林蜡梅

高3米

栖所 暖带地区；美国东南部 | 利用部分

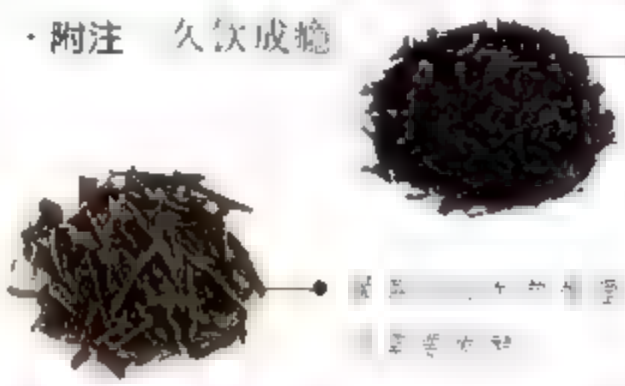
科 山茶科	种 *Camellia sinensis*	地方名 茶

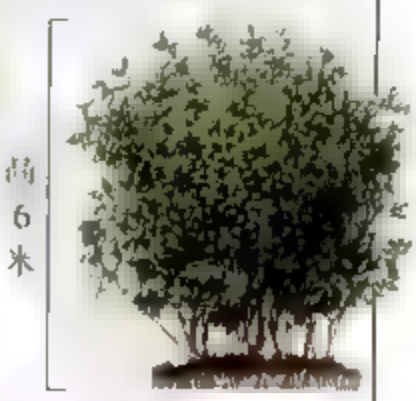
茶(Tea)

常绿灌木；叶光滑，末端尖锐，边缘锯齿，富含单宁；花单生，白色

· **用途** 叶经烘焙可泡成饮料，烘焙方法不同可制出各种茶。精油赋予其香气和味道，单宁则决定其滋味和颜色。印度茶含大量的单宁，具收敛性。中国茶含较多的咖啡因，有滋补功效，能调节新陈代谢；乌龙茶可降低胆固醇；研究显示绿茶可促进免疫系统，冷却的红茶可缓解晒伤

· **附注** 久饮成瘾





高6米

栖所 雨水充足的山坡；中国 | 利用部分

科 鼠李科	种 *Ceanothus americanus*	地方名 红根

美洲茶(New Jersey Tea)

落叶灌木；夏季开浅色小花簇，而后结成圆形干燥的蒴果。粉红色薄树皮成熟后变褐色；红色根具褐色根皮

·用途 叶不含咖啡因，为北美最接近东方茶者，独立战争时期为茶的代用品。美洲土著用根和树干作收敛剂、抗痉挛剂和镇静剂，特别用以治疗气喘病、支气管炎和其他肺疾。用树皮泡水漱口可治疗口腔和咽喉感染，研成粉末可治疗性交痛。柴罗基人用此植物作洗涤液治疗皮肤癌，加拿大人用其将羊毛染成褐色。

·附注 内华达印第安人用毡毛美洲茶(*C.velutinus*)的叶泡茶来诊断疾病，即由病人喝茶后所呼出的气味来判别。

栖所 干旱的林地，大草原；北美洲东部	利用部分

科 唇形花科	种 *Cedronella canariensis*	地方名 加那利香脂

加那利藿香(Balm of Gilead)

加那利藿香(异名，*C.triphylla*)为芳香的落叶灌木；复叶有三枚小叶，叶缘锯齿状；夏天开浅色花。

·用途 目前这种药草的用途主要在其芬香的叶。叶捣碎后能发出柠檬、樟脑和杉木的混合香气，可加入百花香和药草枕；在加那利群岛将此叶制成加那利茶。这种灌木因其清新的香气而常被栽培于花园和温室中。

·附注 英文俗名意指外来的树脂，且用于多种不同的植物，如阿拉伯沙漠中的一种灌木——麦加没药(*Commiphora opobalsamum*)。

栖所 无霜冻地区；加那利群岛	利用部分

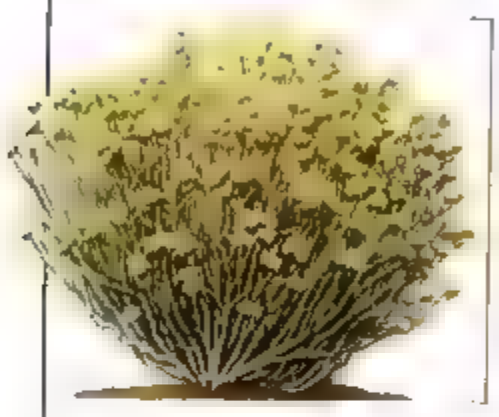
科 菊科	种 *Chrysothamnus nauseosus*	地方名 灰兔毛刷

一枝黄(Rabbitbrush)

矮小的圆形灌木，有芳香气味；叶柔软，羽毛状；管状黄色小花成簇开放，花萼上有软毛；结干燥的蒴果

·用途 美洲土著曾用其治病。吸入该植物闷烧的烟可治愈感冒。花和幼枝的浸制液可治疗咳嗽、感冒和肺结核。用茎和叶洗涤皮肤可治疗天花。根煎汁可治疗痛经、伤风和流行性感冒。用枝叶做成油膏涂于马身上可驱除苍蝇。花可提取黄色和橘黄色染料

·附注 第一次世界大战期间，土著部落从其茎节处割取口香糖胶，使美国政府考虑取其作橡胶来源



栖所 多碎石的干旱地区；北美西部	利用部分

科 半日花科	种 *Cistus ladanifer*	地方名 劳丹脂

胶蔷树(Labdanum)

多细枝的常绿灌木，开大型的白花，每枚花瓣上都有一个深红色斑点。在炎热的夏季，茎和叶上的腺毛会渗出芳香黏稠的树脂，天气转冷时，则变为不透明，而使植株呈不真实的铅灰色

·用途 胶蔷树脂曾取自吃嫩叶的山羊毛中。现在，则采集该植物多叶的嫩枝，用水煮沸树脂便会浮到水面。经蒸馏后会产生浓郁的香味，用于香料固定剂，以及肥皂、化妆品及除臭剂，还可作为取自鲸的龙涎香的代用品，有杀虫功效

·附注 具玫瑰紫色花的岩胶蔷薇(*C.creticus*)也是劳丹脂的丰富来源

栖所 多岩石的灌木林地；地中海	利用部分

科 茜草科	种 *Coffea arabica*	地方名 阿拉伯咖啡

阿拉伯咖啡(Coffee)

修长的常绿灌木；具有灰白色树皮；每个浆果含两粒种子

·用途 成熟浆果发酵后，其种子经干燥、烘焙及冲泡即成咖啡饮料。不同的变种、生长气候和制作方法产生不同的味道，任人调配出种种风味。咖啡还可为甜食调味和着色。咖啡是一种兴奋剂、利尿剂及止吐剂，咖啡或咖啡因还可治疗某些心脏疾病、慢性气喘病、偏头疼等，它能增加某些止痛剂的止痛功效

·附注 咖啡会令人上瘾，若过量饮用会引起失眠及神经过敏

高7米

栖所 肥沃的土壤，遮阴，潮湿；非洲，中东

利用部分

科 龙舌兰科	种 *Cordyline terminalis*	地方名 棕榈百合

红竹，朱蕉(Good Luck Plant)

叶长在不分枝的茎上；花序由白色、浅紫色或红色花组成；浆果红色

·用途 受欢迎的室内植物。幼叶可食，以增加米饭味道，或作烤鱼的包裹叶。根可食用，经发酵可制成饮料。根状茎可治疗腹泻

·附注 夏威夷人、萨摩亚人、毛利人，用其长叶制作传统的裙子

叶缘色，有时带有紫色或红色

高4米

栖所 雨林边缘；澳大利亚，太平洋诸岛

利用部分

科 桦木科	种 *Corylus avellana*	地方名 大榛子

欧洲榛(Hazel)

长有徒长枝的落叶灌木；在春天长出下垂的雄性柔荑花序；秋天结出成串的坚果

· **用途** 榛子的坚果可生食，还可用来制作糖果、蛋糕和利口酒。坚果榨出的油用于烹饪、香料按摩油、肥皂及润滑油中。叶可作为烟草的代用品

· **附注** 枝干为探水杖的传统材料

栖所 林地，灌木篱墙；欧洲，西亚，北非	利用部分

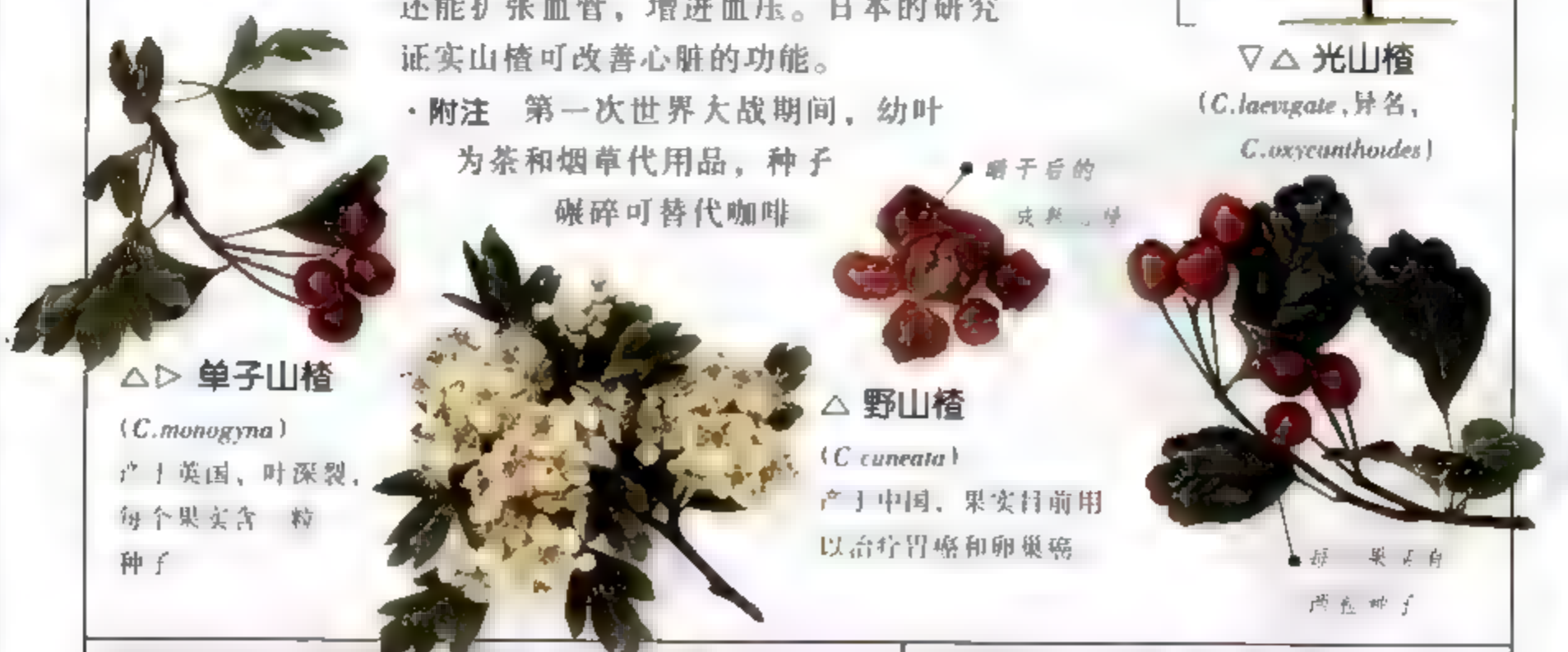
科 蔷薇科	种 *Crataegus* species	地方名 五月花

山楂(Hawthorn)

落叶灌木；枝上有刺；叶缘锯齿状具缺刻；春末开聚集成串的白花；假果红色

· **用途** 叶、花和果实为心脏血管滋补剂，可治疗由肾病、组织增厚、动脉痉挛、心律不整引起的心力衰竭等。果实还能扩张血管，增进血压。日本的研究证实山楂可改善心脏的功能。

· **附注** 第一次世界大战期间，幼叶为茶和烟草代用品，种子碾碎可替代咖啡



▽△ 光山楂
(*C.laevigate*，异名，*C.oxycanthoides*)

△▷ 单子山楂
(*C.monogyna*)
产于英国，叶深裂，每个果实含一粒种子

△ 野山楂
(*C.cuneata*)
产于中国，果实目前用以治疗胃癌和卵巢癌

栖所 林地，灌木篱墙；欧洲，北非，印度	利用部分

科 大戟科	种 *Croton tiglium*	地方名 泻巴豆

巴豆(Croton)

叶深绿色，有臭味；总状花序，由不显眼的花组成；褐色的蒴果中有3粒坚硬的黑种子

高6米

· **用途** 种子油为危险而剧烈的泻药，现仅用于严重便秘或外用作抗刺激剂。在中国，用少量处理过的种子治疗癫痫、痢疾和胸部积血等。马来西亚人用整粒种子来毒鱼。该油能促进肿瘤发生，而被用来研究正常细胞是怎样变成癌细胞

· **附注** 苦香树(*C.eleuteria*)是观赏灌木，具有金属光泽。花白色，芳香。树皮有滋补功效，燃烧时发出麝香味，温和的麻醉功效可治疗痢疾、呕吐、头疼等

栖所 热带混交林；印度西南部、缅甸	利用部分

科 瑞香科	种 *Daphne bholua*	地方名 Kagatpate

宝录瑞香(Nepali paper Plant)

落叶或常绿灌木；冬天开花，花白色至粉红色，有浓郁的香味；浆果小，锈红色

· **用途** 在尼泊尔，树皮经干燥、浸制、煮沸、水洗、打浆，再干燥即产生传统结实精致的尼泊尔纸。这种纸有防腐作用，可用来包扎小伤口。树皮可制绳索，煎汁有退烧功效，根汁液可治肠疾。种子有毒，可驱虫

· **附注** 纸用瑞香(*D.papyracea*)树皮可造纸。冬天开花的欧亚瑞香(*D.mezereum*)树皮和浆果都有毒，以前用作慢性皮肤病和风湿症的刺激素，现仅用于顺势疗法

高4米

栖所 温带高海拔地区；喜马拉雅山东部	利用部分

科 五加科	种 *Eleutherococcus sieboldianus*	地方名 Free pips

异株五加(Hedging Eleutherococcus)

落叶灌木，具弯曲的茎；初夏开花，伞形花序，由绿白色的花组成；果实黑色，聚集成串

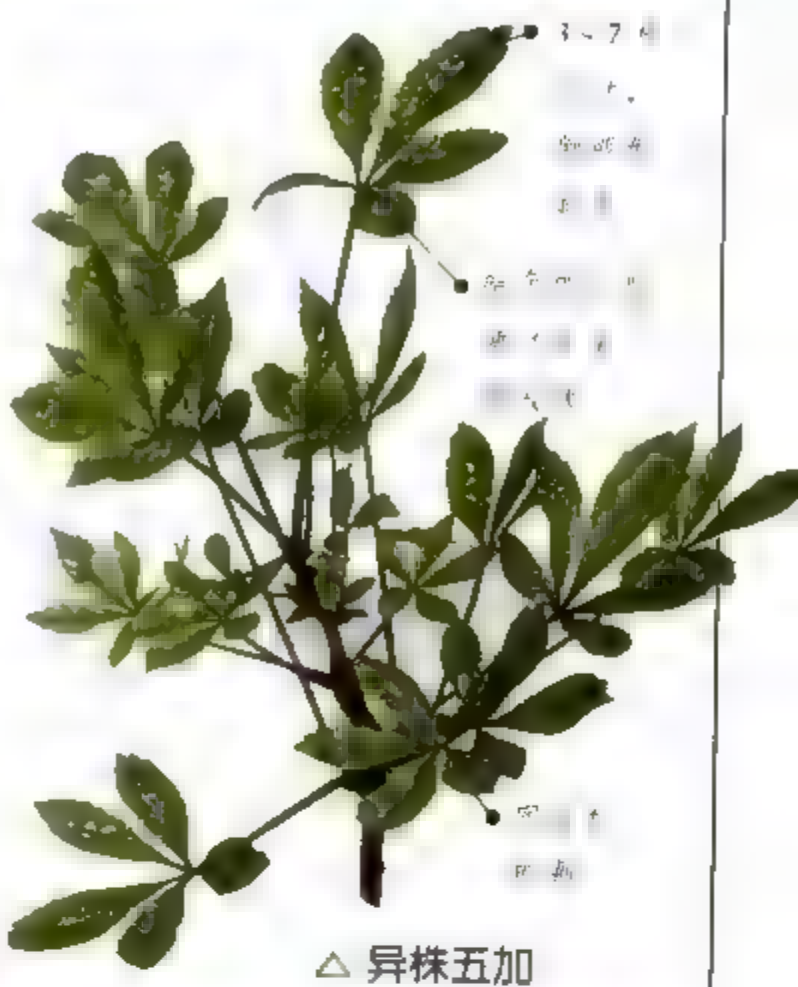
· **用途** 树形优美，可作树篱，耐城市污染，有药用价值。目前仅对外观与之相近的西伯利亚人参(*E.senticosus*)研究得较多，其根和叶的药效与人参相似，且较便宜而温和。俄罗斯的研究显示能增强太空人和运动员精力、抵抗力，并减轻压力

· **附注** 在1986年切尔诺贝利核灾难后，西伯利亚人参被用来减轻放射病症状

异株五加

▽ 西伯利亚人参

耐阴的灌木


△ 异株五加

栖所 贫瘠的土壤，阳光；中国，日本	利用部分

科 麻黄科	种 *Ephedra sinica*	地方名 麻黄

麻黄(Ephedra)

原始的灌木；具有长而多节的圆柱形，茎鳞片状和雄球果

· **用途** 麻黄属的数种植物，为麻黄碱的来源，可治疗气喘、枯草热及过敏症，直到发现其有引发高血压的副作用才停止使用。但整颗植株含生物碱，能中和该作用。在中国已使用了五千年，现代草药师认为应无副作用

· **附注** 康藏麻黄(*E.gerardiana*)和美洲麻黄(*E.americana*)有利尿和解毒作用

△ 康藏麻黄

△ 麻黄

麻黄的干燥茎含生物碱

△ 美洲麻黄

麻黄

栖所 半酸性且多岩石的山丘；中国	利用部分

科 木犀科	种 *Forsythia suspensa*	地方名 连翘

连翘(Forsythia)

落叶灌木；春天在茎节上开出金黄色的花，然后长出叶和蒴果

· **用途** 在中国，用其清凉抗菌的蒴果来解毒、消肿，治疗流行性感冒、伤风、发烧、麻疹、水痘、咽喉炎和肿疱，以及抑制脑中风。叶可治疗皮肤病，根有退烧作用。幼枝和叶煎汁对乳腺癌有显著疗效

栖所 温带：中国

利用部分

科 茜草科	种 *Gardenia augusta*	地方名 栀子

栀子(Gardenia)

常绿灌木或小乔木；重瓣花白色，有浓郁的香味；果实橙红色

· **用途** 栀子(异名，*G.jasminoides*)的花可提取精油，制造香水，中国人还用来盖茶。东国人用果实将食物染黄。在中国，用果实和根的解毒、退烧功效，治疗肝炎和流行性感冒。果实和叶可降低血压

· **附注** 粉红栀子(*G.erubescens*)产于热带非洲，当地人用果实作汤和酱油的香料

栖所 肥沃的酸性土壤，潮湿的热带；中国，日本

利用部分

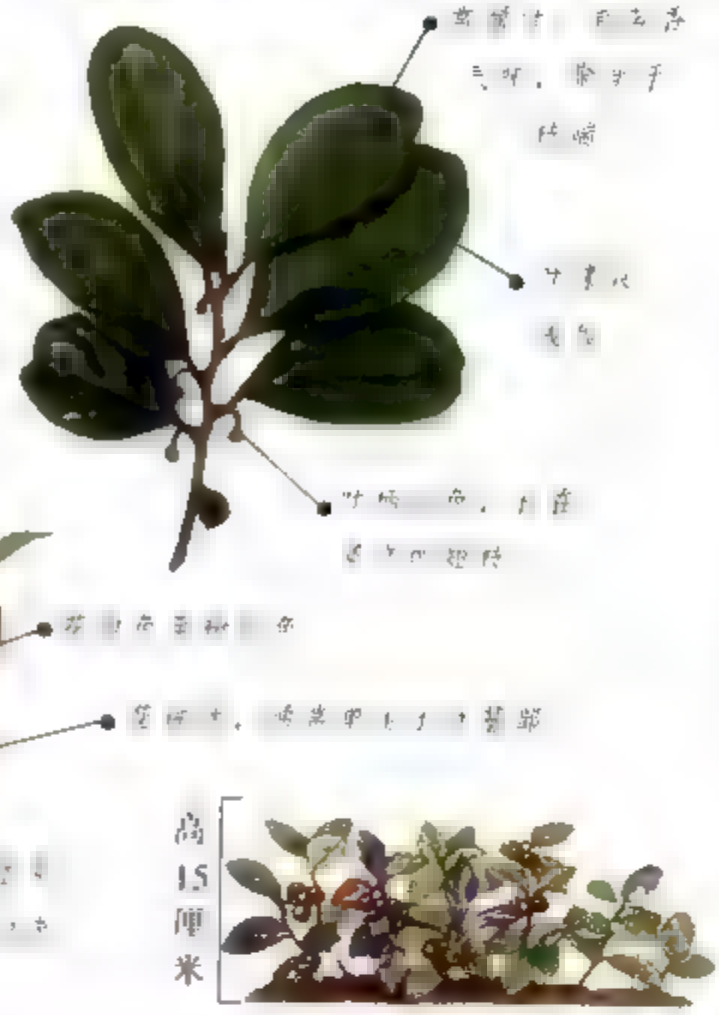
科 杜鹃花科	种 *Gaultheria procumbens*	地方名 棋子莓

冬青白珠树(Wintergreen)

蔓生的灌木；夏天开花，秋、冬结果，假浆果有香味，鲜红色

·用途 叶浸渍24小时后通过蒸馏法可提取清香的冬青油，常添入甜食和牙膏中。存在叶和果实中的冬青油含有与阿斯匹林有关的甲基水杨酸。冬青油很容易通过皮肤吸收，有收敛、利尿、兴奋的功效，可治疗肌肉痛，特别是用于脚的镇痛，以及风湿病等。在芳香疗法中，该油和其他成分被用以治疗蜂窝组织炎。加拿大拉布拉多人用叶泡茶以治疗麻痹、头痛、肌肉痛及咽喉炎。浆果可生食，也可制成果酱

·附注 冬青油会刺激皮肤，因此必须严格按医嘱服用。



栖所 林地、酸性土壤、流质荒地；北美洲	利用部分

科 豆科	种 *Genista tinctoria*	地方名 染匠的扫帚

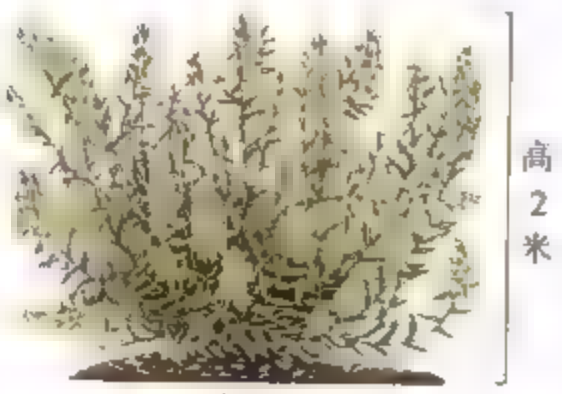
染料木(Dyer's Greenweed)

多变的落叶灌木；花金黄色；小型荚果，含4~10粒种子

·用途 开在枝端的花可提取黄色染料，并使经媒染过的布料变为绿色。植株有利尿、通便、强心和治疗风湿病的功效。枝条柔韧，适于制作扫帚。花有麻醉作用，可使身体兴奋继而失去知觉。整个植株还可治肿瘤

·附注 英王亨利二世用盛开的花枝作为战争的纹章，据说金雀花王族的姓氏即是其取自中世纪的"Planta genista"

△ 染料木 ▷



染料木

金雀花(异名：*Cytisus scoparius* 及 *Sarothamnus scoparius*)为分枝多的灌木，具单叶或三枚小叶的复叶

栖所 北温带；欧洲至西伯利亚及西南部	利用部分

科 锦葵科	种 *Gossypium hirsutum*	地方名 棉花根

高地棉(Upland Cotton)

具有显眼的奶油色花，逐渐变为粉紫色；蒴果裂开即为棉铃，露出棕黄色或白色的种毛

· **用途** 用蒴果的种毛来织棉布已有2500多年的历史。种子榨油可以食用，剩余的残渣可作牲畜饲料。从种子油中提取的棉子酚可做成激素，用于避孕，有抗病毒、抗菌、治疗痛经的功效

· **附注** 草棉(*G.herbaceum*)的种毛生产棉絮

栖所 肥沃的土壤；温带和热带美国	利用部分

科 金缕梅科	种 *Hamamelis virginiana*	地方名 弗吉尼亚金缕梅

北美金缕梅(Witch Hazel)

落叶灌木；树皮褐色，光滑；冬天开芬芳的花；木质的蒴果成熟后，可将其中的2粒种子弹出4米远

· **用途** 从叶和花枝提取的药液有杀菌、收敛功效，常加入皮肤制剂中，可治疗皮肤灼伤、瘀伤、皮疹、静脉曲张、痔疮等，并可止血 种子可食，叶经调制可泡茶

· **附注** 商业上经蒸馏提取的金缕梅药液含14%的酒精 千万不要与金缕梅酊剂混淆，后者收敛性较强，可能损伤皮肤

栖所 温带地区；加拿大东部、美国东部	利用部分

科 菊科	种 *Helichrysum italicum*	地方名 不凋花

意大利蜡菊(Curry Plant)

亚灌木；叶强烈的银色；花金黄色；果实白色，有光泽，圆柱形

· **用途** 与另外两种同名的植物不同，因具有咖喱气味称为咖喱草，但并不是作咖喱的材料。叶可为汤和菜增添淡淡咖喱味，但必须在吃食前除去，否则会使肠胃不适

· **附注** 从意大利蜡菊中可提取香精，用于芳香治疗术，治疗细菌和真菌感染、昏睡及抑郁症

意大利蜡菊

▷ 小蜡菊
(*H.italicum var.nana*)
较小，高 25 厘米

△ 狭叶蜡菊
(*subsp.serotinum*，
异名，*H.angustifolium*)

栖所 向阳或遮阴处；欧洲西南部	利用部分

科 紫草科	种 *Heliotropium arborescens*	地方名 樱桃派

天芥菜(Heliotrope)

分枝多；花序弯曲，花紫色或白色；椭圆形小果实，含 4 个小坚果

· **用途** 花的粉末增添肥皂香气，可制化妆扑粉和提取芳香油，秘鲁印加人用新鲜植株退烧，顺势治疗法用以治疗慢性喉头炎的喘咳

· **附注** 英文俗名来自希腊字"太阳"(helios)和"转变"(trope)，源于古老的信仰，即花会随着太阳的穿越天空而变色

栖所 排水良好的地区；温带和热带秘鲁	利用部分

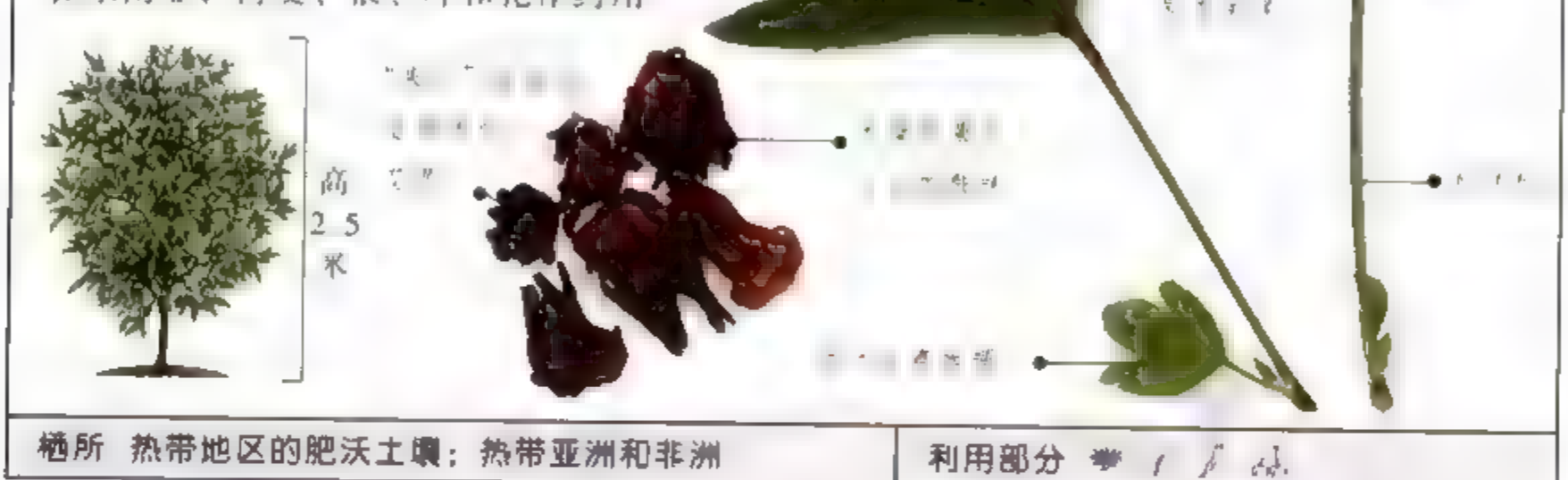
科 锦葵科	种 *Hibiscus sabdariffa*	地方名 柠檬水灌木

洛神葵(Roselle)

一年生灌木；黄色花瓣凋落后花萼宿存；随后膨大形成一个多汁的"果实"

·用途 "果实"能使果酱、果冻、葡萄酒和药草茶呈现葡萄酒红色且产生酸味，嫩叶可煮食，发酵的幼"果"汁可加入甜酒中，成熟的"果实"可做果酱。"果实"具收敛性，用于包扎伤口及治疗咳嗽。干燥的花瓣可退烧、驱除绦虫。内树皮可产生类似黄麻的纤维

·附注 朱槿(*H.rosa-sinensis*)的花产红色食用色素，可泡茶并染黑鞋子。中国妇女常用花瓣汁液来画眉。在东南亚，树皮、根、叶和花作药用



栖所 热带地区的肥沃土壤；热带亚洲和非洲 | 利用部分

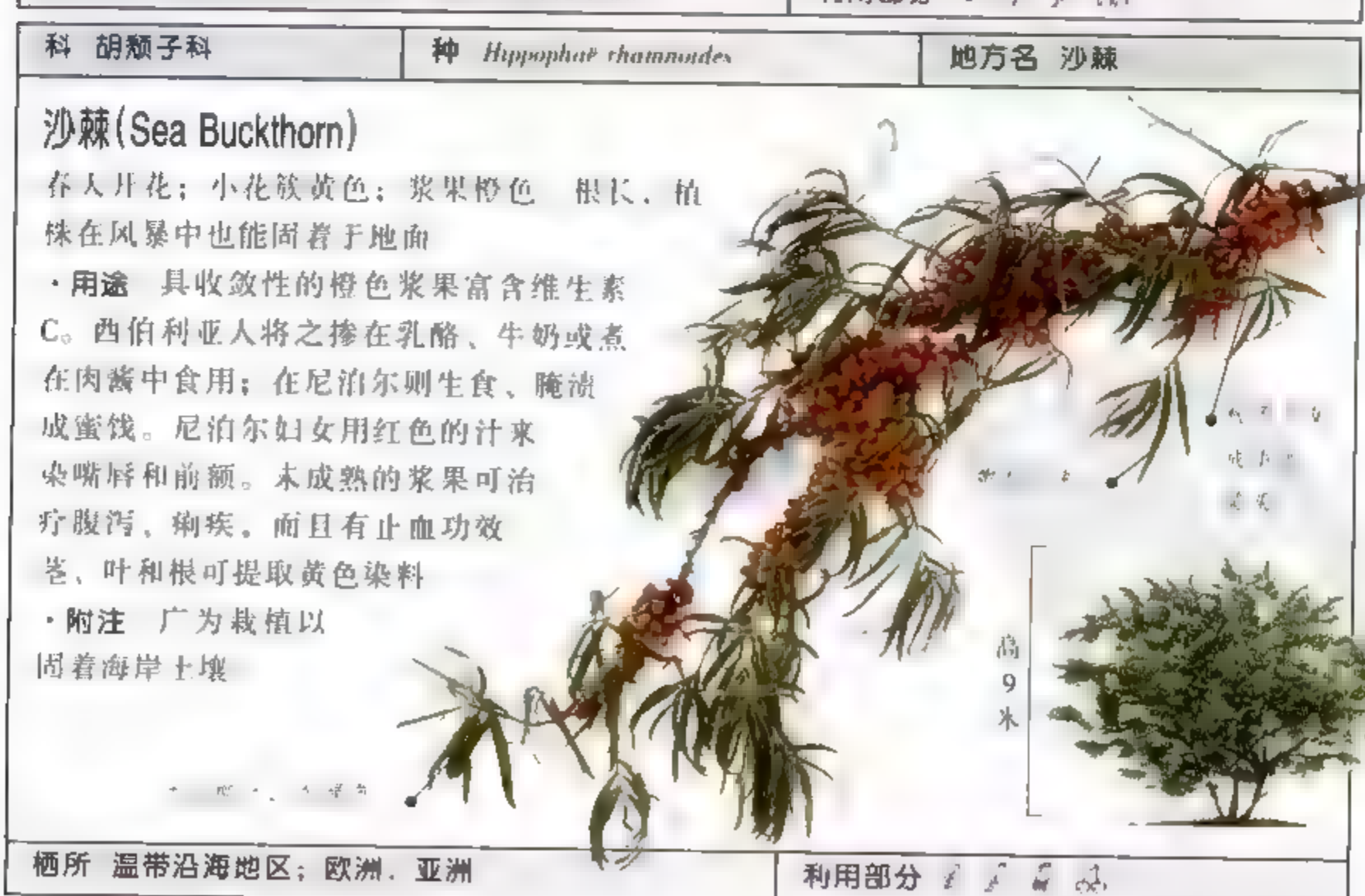
科 胡颓子科	种 *Hippophae rhamnoides*	地方名 沙棘

沙棘(Sea Buckthorn)

春天开花；小花筒黄色；浆果橙色。根长，植株在风暴中也能固着于地面

·用途 具收敛性的橙色浆果富含维生素C。西伯利亚人将之掺在乳酪、牛奶或煮在肉酱中食用；在尼泊尔则生食、腌渍成蜜饯。尼泊尔妇女用红色的汁来染嘴唇和前额。未成熟的浆果可治疗腹泻、痢疾，而且有止血功效。茎、叶和根可提取黄色染料

·附注 广为栽植以固着海岸土壤



栖所 温带沿海地区；欧洲、亚洲 | 利用部分

科 唇形花科	种 *Hyssopus officinalis*	地方名 Issopo Celestino

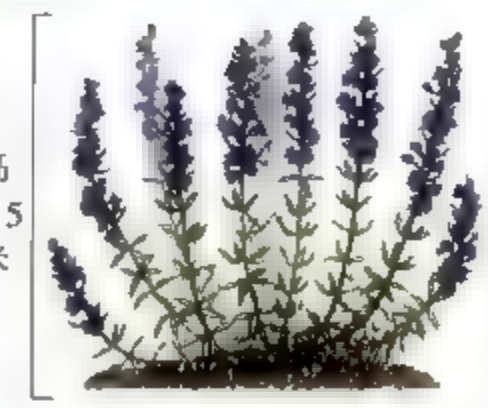
药用神香草(Hyssop)

半常绿灌木或亚灌木；叶芳香，晚夏开花，穗状花序，由二唇形蓝色的花组成

·用途 叶有刺激的味道，可加入利口酒，增加甜食和酸辣菜的口感，并助消化肥肉；叶含有杀菌、抗病毒的油，曾被用以洁净寺庙及清洗麻疯病人；叶上长出的霉可提取青霉素；叶的浸泡液有镇静和祛痰作用，可治疗流行性感冒、支气管炎和黏膜炎；叶糊剂可治愈瘀肿创伤；具防腐性、抗病毒，但危险的精油可用于香料，并治疗嘴角疹，消除瘀伤和伤疤。还可加入百花香及衣服洗涤剂中

·附注 混植在菜园中可驱除纹白蝶，栽植在葡萄藤附近可提高葡萄产量

孕妇和高血压患者禁用



药用神香草

白色品型 ▽

◁ 蓝色品型

◁ 粉红色品型

◁ 紫色品型

低地柳薄荷 ▷

"Netherfield"

种新品型，叶绿色或金黄色，花白色

◁ 岩生柳薄荷

(*subsp rustatus*)

枝叶紧凑，可作树篱

栖所 排水良好的向阳处；欧洲南部	利用部分

科 多青科	种 *Ilex vomitoria*	地方名 催吐冬青

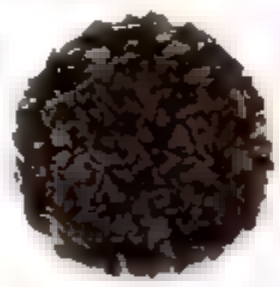
印第安茶(Black Drink Plant)

常绿灌木；花白色；浆果鲜红色

·用途 印第安人于仪式中，将具麻醉性的叶酿制成刺激性的催吐剂，称为黑色饮料，战士在战役会议前服用以净身。浆果也会引起呕吐，因此用于中毒后的急救处理。冬青属有几个种的叶含有咖啡因，某些地区用它来泡茶。圭玉沙冬青(*I.guayusa*)可制成具刺激性圭玉茶。巴拉圭茶(*I.paraguariensis*)风行于南美，有滋补强身、利尿通便功效，还能放松肌肉，降低食欲，提高智力

·附注 枸骨叶冬青不能制茶，叶浸泡后可治疗感冒和咳嗽

◁ 印第安茶



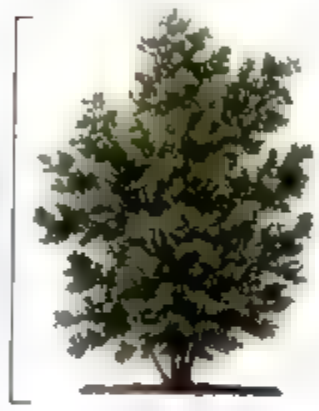
◁ 巴拉圭茶

叶干燥后可制作茶

◁ 枸骨叶冬青 ▷

(*I.aquifolium*)

其浆果据信可避邪，因而用于圣诞节中。



高6米

印第安茶

栖所 潮湿且排水良好的土壤；美国东南部、墨西哥	利用部分

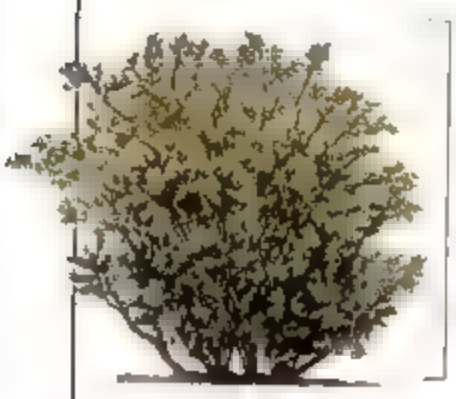
科 豆科	种 *Indigofera tinctoria*	地方名 Nil-awari

木蓝(Indigo)

落叶亚灌木，具羽状复叶；夏天开花，总状花序，由紫色调的花组成

·用途 用木蓝的茎和叶发酵提取蓝色染料已有4000年的历史。在印度，叶被用来染黑头发。在中国，则用根和叶治疗抑郁症、腺体肿大和痔子；叶还有抗癌功效

·附注 直立木蓝(*I.arrecta*)和苏门答腊木蓝(*I.sumatrana*)富含染料，是重要经济作物



高2米

栖所 热带，亚热带；东南亚	利用部分

科 大戟科	种 *Jatropha curcas*	地方名 泻坚果

麻疯树(Physic Nut)

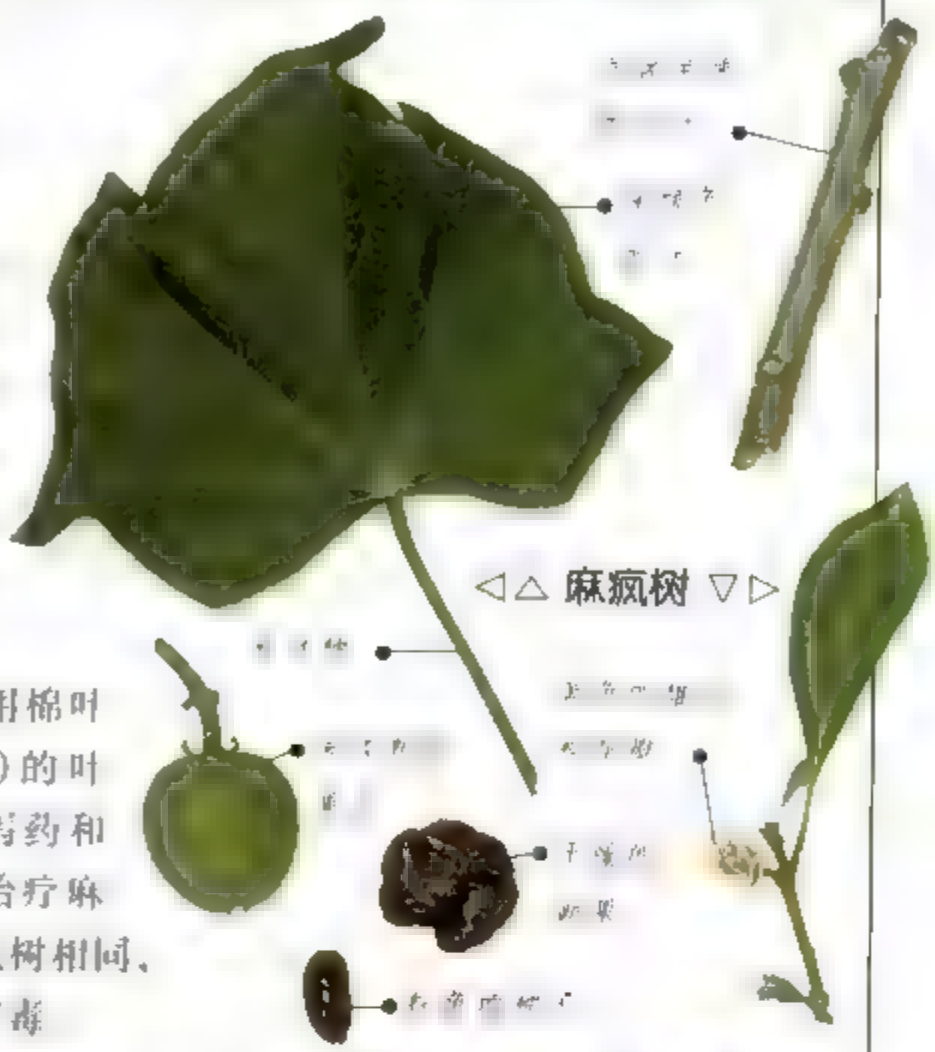
有毒的落叶灌木；具大型浅裂叶片；花黄色；种子椭圆形

·用途 在尼泊尔，种子油用以止血，并助伤口愈口，外敷还可治疗烧伤、疱疹、湿疹和金钱癣。在南美洲则用果实来避孕，用叶的浸泡液擦身可退烧。在加纳，全株皆作药用，其叶还产生红色、灰色和不褪的黑色染料。种子油可作为油灯燃料，并能制作肥皂和蜡烛。种子可作毒鼠药

·附注 在热带地区，常用棉叶麻疯树(*J.gossypifolia*)的叶和种子油作泻药和糊药，根可治疗麻疯病。与麻疯树相同，任何部分都有毒

◁ 棉叶麻疯树

叶、花、茎、幼时呈红色，成熟后变成深绿色



◁△ 麻疯树 ▽▷

高6米

麻疯树

栖所 开阔的向阳处，热带、亚热带；南美洲	利用部分

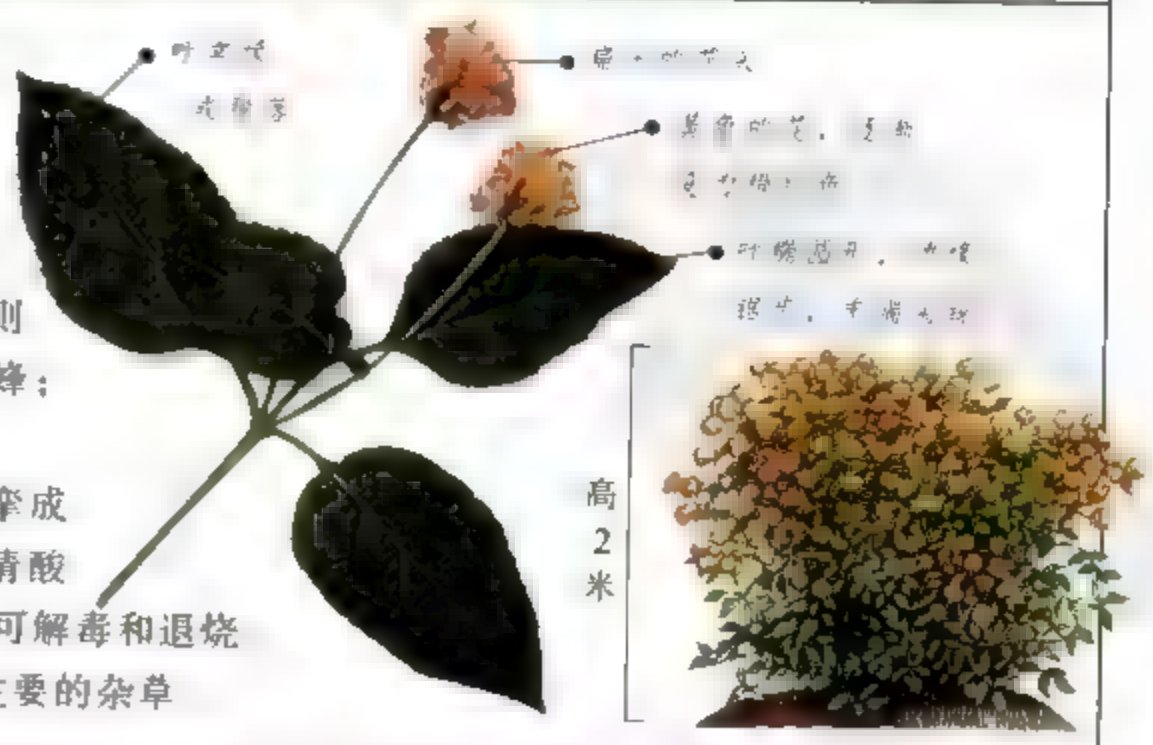
科 马鞭草科	种 *Lantana camara*	地方名 灌木马鞭草

马缨丹(Lantana)

茂盛的灌木；叶深绿色，有刺鼻的鼠尾草般气味，某些人可能不喜欢；花鲜艳，橙色的香味较淡，黄色、粉红色或白色的则散发出柠檬香味，极易招引蜜蜂；小型浆果色暗，有毒

·用途 叶含有类似奎宁的抗疟拿成分，用于治疗支气管疾病、眼睛酸痛和发烧。根治疗胃疼和疝气，可解毒和退烧

·附注 在某些地区，马缨丹是主要的杂草



高2米

栖所 开阔的荒地，热带，亚热带；热带美国	利用部分

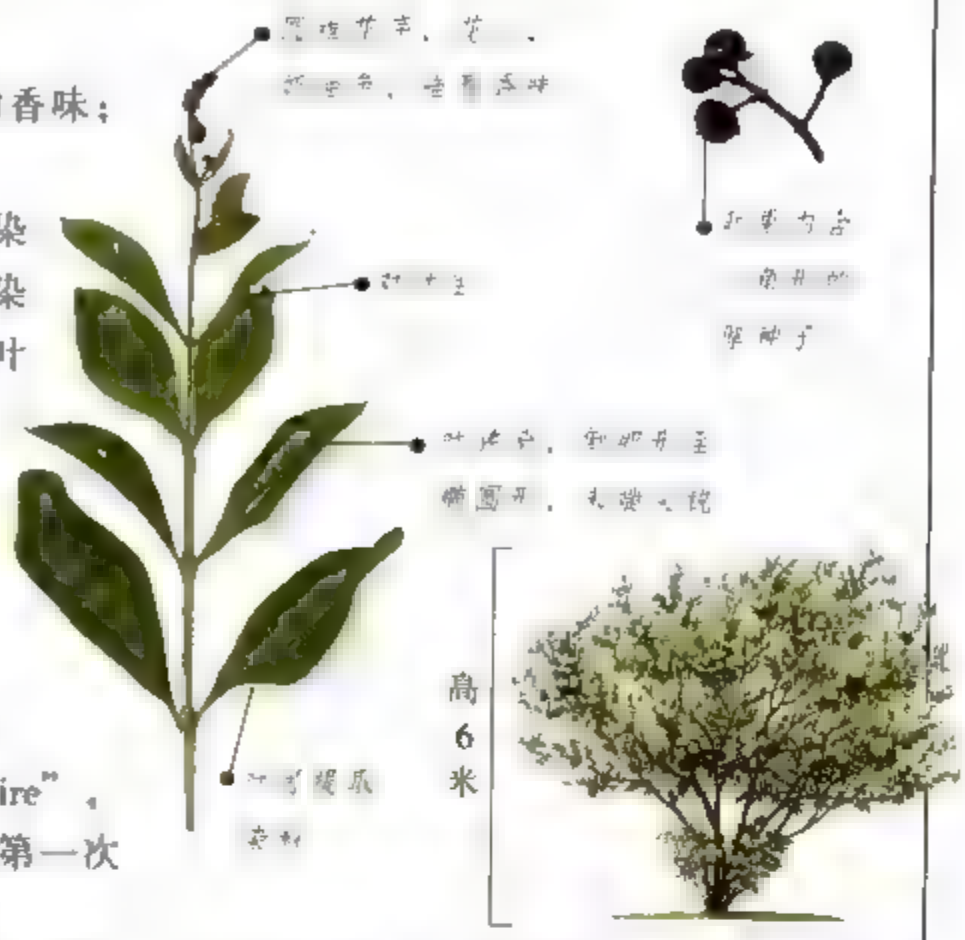
科 千屈菜科	种 *Lawsonia inerma*	地方名 木樨草树

指甲花(Henna)

绽放的灌木；花小型，奶油色，有浓郁的香味；果实蓝黑色

·用途 叶可提取著名的红色染料，用于染身体、头发、指甲、布料，有时还用于染阿拉伯白马的鬃毛。清凉且具收敛性的叶可治疗发烧、头痛、刺伤、关节痛、皮炎等病。叶可除臭，努比亚人将之置于腋下，阿皮亚的中世纪植物志中推荐以除脚臭。树皮、叶和果实都是民间用药。从花中提取的芳香油为印度人和非洲人的香水，还用于阿拉伯的宗教庆典中

·附注 在《圣经》中此花香称作"Camphire"，克娄巴特拉著名的诱人香水即源于此，她第一次与安东尼相遇前，即以之浸渍船帆



栖所 排水良好的土壤，向阳处；北非，西南亚	利用部分

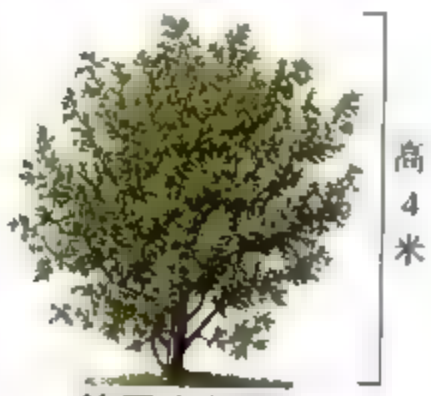
科 樟科	种 *Lindera benzoin*	地方名 本杰明灌木

黄果山胡椒(Spice Bush)

落叶芳香灌木；受伤的枝条散发出香料的气味；春天开花，浅黄绿色花簇着生在赤裸的枝条上；秋天结红色果实，大小与橄榄相近

·用途 晒干的果实磨碎后可作为牙买加甜胡椒代用品；新鲜的叶和树皮可制芳香茶，独立战争时期深受美国人喜爱 树皮和嫩枝可治疗咳嗽、感冒、痢疾和发烧 产生三种芳香油：取自果实者有樟脑气味；取自叶者有薰衣草气味；取自树皮和幼枝者有白冬青油树气味

·附注 产于中国的乌药，具芳香的叶，根香肠状，两者均可入药 叶外敷、根熬药内服都可减轻肠胃不适、头疼、中风、风湿症、疝气和痛经、发炎及充血



黄果山胡椒

△ **乌药**(*L.strychnifolia*)

常绿灌木，高达10米，枝上有铁锈色的茸毛；花黄色；浆果黑色。

◁ 黄果山胡椒

栖所 肥沃的林地；北美东部	利用部分

科 唇形花科	种 *Lavandula* species	地方名 各不相同

薰衣草属(Lavender)

薰衣草属包括28个种，为芳香的多年生常绿灌木，叶小，线条形；芳香的二唇形紫色或蓝色花组成穗状花序

·**用途** 整个植株的气生部分都有芳香油腺，但大部分集中在花上。花可为果酱、醋、甜食、奶油等增添香味，并做成蜜饯。花的香味持久，可加入干燥香袋和百花香中。花中的汁液为有益的皮肤调节剂，可促进上皮细胞的更新，对痤疮也有疗效。花茶可治疗焦虑症、头疼、肠胃气胀、呕心、头晕和口臭等病。花枝可驱除苍蝇，尤其是宽叶薰衣草(*L.latifolia*)效果最显著。其精油为高价值的香水和药；有杀菌、镇静及止痛作用，可治疗昆虫咬伤、烧伤、喉咙痛和头痛，还加入浴池中作松弛剂；治疗关节痛、失眠症、忧郁症、淋巴充血、高血压、消化不良、月经病等。

·**附注** 从法国薰衣草和狭叶薰衣草提取的精油品质最好。

△ 狭叶薰衣草 "Lodden pink"
高45厘米

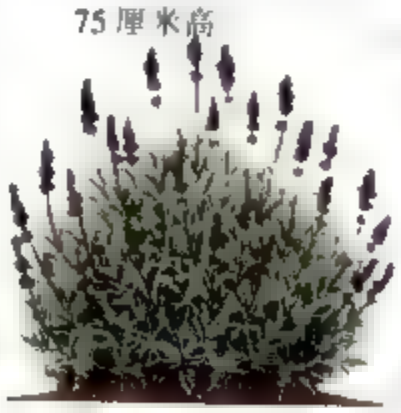
△ 狭叶薰衣草 "Hidcote"
生长缓慢的品种，高40厘米

荷兰薰衣草 △ "Vera"
叶长得更紧凑，颜色更银白

狭叶薰衣草 △ "Folgate"
高45厘米，枝叶紧凑，叶狭长，灰绿色

狭叶薰衣草 △ "Twickel Purple"
丛生且枝叶紧凑；叶绿色，有时稍带紫红色

英国薰衣草 ▷
产于英国，可长到75厘米高



高1米

狭叶薰衣草
(*Lavandula angustifolia*)

栖所 温带地区；地中海地区	利用部分

花白色
花茎和一部分
基生直立
花紫色
花茎
叶白色，
被茸毛
花茎
叶银白色
△ 小白狭叶薰衣草
"Nana Alba"
半耐寒，矮小，枝叶紧凑，
高 20 厘米
△ 绵毛薰衣草
(L. lanata)
半耐寒，有芳香气味。
△ 绵毛薰衣草的杂种
(L.lanata ×
"Sawyer's Hybrid")
耐寒，叶银白色
花蓝色
叶细长不
多裂
△ 法国薰衣草的亚种
(L.stoechas subsp.
pedunculata)
半抗寒；高 45 厘米
绿薰衣草 ▽
(L.viridis)
高 1 米；叶绿色；
花白色或绿色
叶长卷曲
无味
△ 狭叶薰衣草
"Munstead"
高 35 厘米；
叶小、蓝绿
色；花大型
△ 齿叶薰衣草(L.dentata)
为柔弱的种类，冬天开花
◁ 法国薰衣草
(L.stoechas)
半抗寒；有独特的萼片

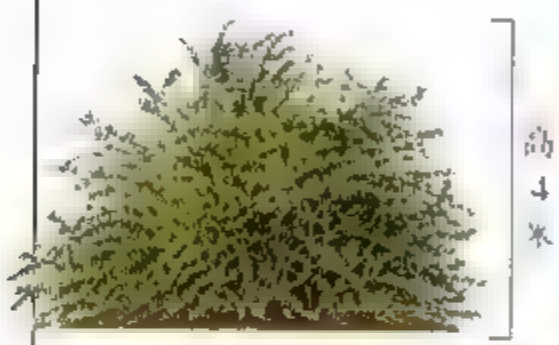
科 茄科	种 *Lycium chinense*	地方名 结婚蔓

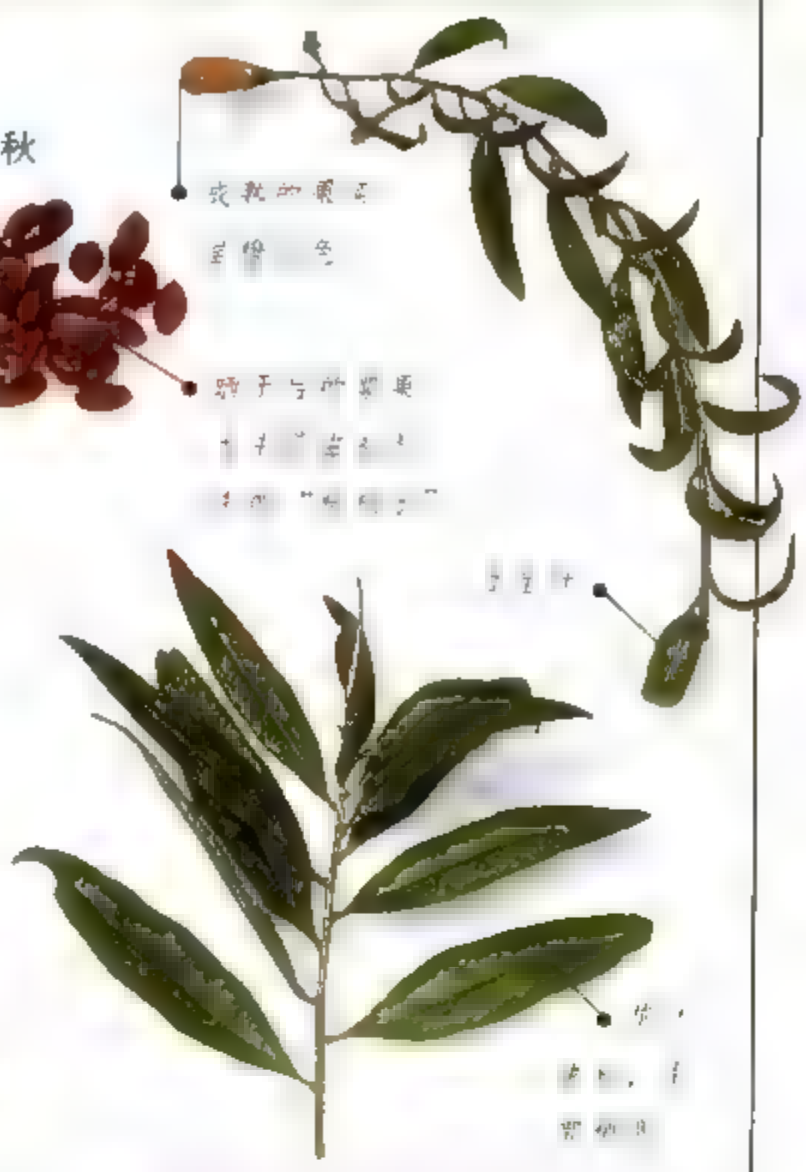
枸杞(Wolfberry)

落叶灌木；茎弓形弯曲；叶绿色；夏天开紫色花；秋天或初冬结果，浆果耐久，朱红色至绯红色

·**用途** 浆果、根皮偶尔还有叶，在中药中能增进肝、肾和血液的机能。枸杞还可治疗小儿肺炎、糖尿病、肺结核及营养不良导致的视力减退，其与其他草药配合服用，可延缓机体衰老，促进肌肉生长，防止白发产生、面部皮肤粗糙及色素沉着

·**附注** 枸杞常为药膳所采纳，是做滋补汤、粥和药酒的配料





栖所 温带地区；东亚

利用部分

科 小檗科	种 *Mahonia aquifolium*	地方名 山葡萄

十大功劳(Oregon Grape)

常绿的十大功劳(异名，*Berberis aquifolium*)；灰褐色树皮；叶深绿色，秋天变为紫红色；花芳香；浆果淡紫－黑色

·**用途** 根和地下吸枝入药有清血作用，常用来治疗湿疹、痤疮、牛皮癣和嘴角疹等。可帮助消化，滋补肝脏，用以增进食欲、抑制呕吐，并减轻风湿发炎，孕妇禁用。根可提取黄色染料

·**附注** 试验显示日本十大功劳(*M.japonica*)的叶有抗癌作用

栖所 开阔温带地区；美国西北部，加拿大西部

利用部分

科 大戟科	种 *Manihot esculenta*	地方名 Manioc/Tapioca

木薯(Cassava)

具有肥大的肉质根；茎木质，有乳汁；叶柄长；总状花序，花大型；蒴果有翅

·**用途** 肉质的块根可作蔬菜；磨碎即成木薯淀粉，经发酵可制作酒精。但根含氢氰酸，必须经浸泡、压榨或烧煮以除去这种有毒成分。煮沸的苦味汁液具防腐性，用作胡椒炖肉的调料。叶入药可治疗发烧和头痛。

栖所 深的肥沃土壤；热带低地，中美洲	利用部分

科 芸香科	种 *Murraya koenigii*	地方名 Karapincha

科里月橘(Curry Leaf)

常绿灌木或乔木；木材古铜色；叶具香料气味；圆锥花序大型，花小，白色

·**用途** 新鲜的叶为印度普遍的调味品，特别是用在南方的蔬菜烹调、咖喱肉汤和咖喱中。但干燥后便失去香味。树皮、叶和根有滋补功效。

·**附注** 七里香的叶可治疗月经不调和淋病。叶和根能保进血液循环，并有镇静止痛、消炎作用。

◁▽△ **科里月橘**
(异名，*Chalcas koenigii*)

◁ **七里香**(*Murraya paniculata*，异名，*Chalcas exotica*)
叶、树皮和花都有香味；浆果红色，可作装饰物

栖所 亚热带森林；亚洲	利用部分

科 杨梅科	种 *Myrica cerifera*	地方名 蜡烛莓

蜡香桃木(Wax Myrtle)

常绿灌木，雌雄异株；夏天开花，柔荑花序；浆果浅绿色，表面被蜡质

· **用途** 蜡香桃木和加州蜡香桃木的浆果都可炖肉，并产生香青味的蜡，可制造蜡烛、刮须肥皂及化妆品。根皮有滋补作用，还可止血、杀菌、刺激血液及淋巴循环和治疗肠胃炎。图中三种蜡香桃木的叶泡茶都有退烧功效

· **附注** 芳香的香杨香桃木，可驱除昆虫和蛾

高12米

蜡香桃木

◁ 加州蜡香桃木

(*Myrica californica*)

有芳香气味，柔荑花序绿色，浆果紫色

蜡香桃木 ▽

加州蜡香桃木 ▷

沼泽香桃木(*Myrica gale*) ▷

落叶灌木，有芳香气味，坚果含树脂

栖所 潮湿的丛林；北美东部	利用部分

科 桃金娘科	种 *Myrtus communis*	地方名 桃金娘

甜香桃木(Sweet Myrtle)

浓密的常绿灌木，叶和花芽都有香味；花乳白色；浆果蓝黑色

· **用途** 花可制造花露水，连同叶可加入创伤膏药中，干燥后则可做百花香；晒干后还可作调料。花芽和浆果可为甜食增添橘子花香，叶则为烤肉增加味道和香气。叶晒干后可制作药枕，入药有杀菌、收敛作用，对瘀伤和痔疮有疗效；从叶提取的精油为桃金娘油的来源，可治疗齿龈炎

· **附注** 用甜香桃木编织的新娘花环象征美丽和贞洁

高5米

"Tarentina"

栖所 阳光充足、排水良好的土壤；地中海、北非	利用部分

科 小檗科	种 *Nandina domestica*	地方名 南天竹

南天竹(Sacred Bamboo)

观赏常绿或半落叶灌木；茎直立，似甘蔗有明显的节；叶密集于枝端，春天呈红色，秋天呈紫红色；花白色；浆果鲜红色，可在枝上宿存

·用途 根和茎均可入药，印尼人和中国人用以退烧、镇静止痛，治疗由流行性感冒、支气管炎和百日咳等引起的咳嗽，由消化不良和肠胃炎引起的腹泻，以及外伤引起的肌肉和骨骼疼痛

·附注 在日本栽培很广，其木纹致密且有香味，常用来制作筷子

栖所 潮湿的溪谷、山坡、丛林；中国、日本	利用部分

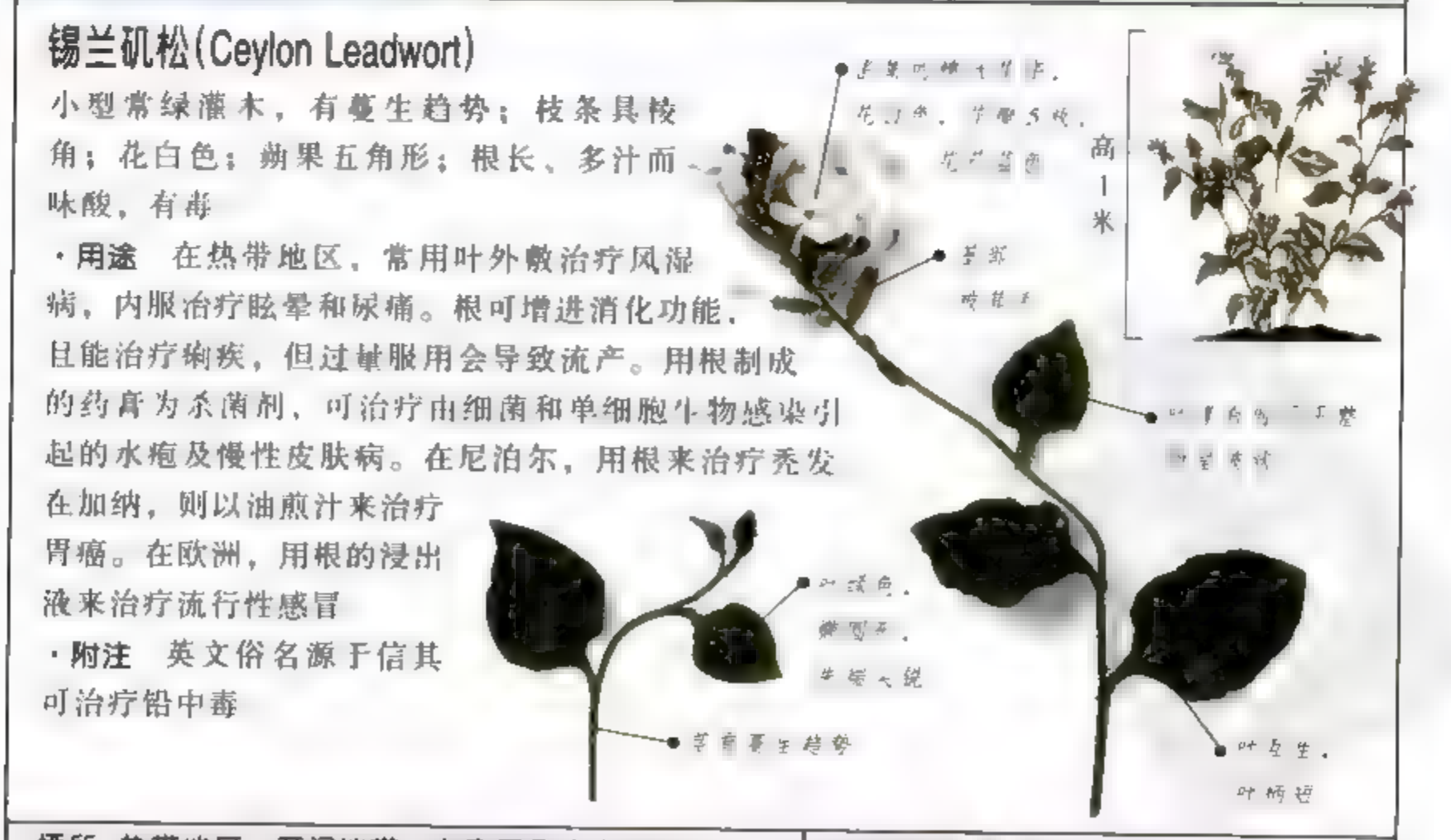
科 矶科	种 *Plumbago zeylanica*	地方名 Elamtul

锡兰矶松(Ceylon Leadwort)

小型常绿灌木，有蔓生趋势；枝条具棱角；花白色；蒴果五角形；根长、多汁而味酸，有毒

·用途 在热带地区，常用叶外敷治疗风湿病，内服治疗眩晕和尿痛。根可增进消化功能，且能治疗痢疾，但过量服用会导致流产。用根制成的药膏为杀菌剂，可治疗由细菌和单细胞生物感染引起的水疱及慢性皮肤病。在尼泊尔，用根来治疗秃发在加纳，则以油煎汁来治疗胃癌。在欧洲，用根的浸出液来治疗流行性感冒

·附注 英文俗名源于信其可治疗铅中毒



栖所 热带地区，开阔地带；东南亚至澳大利亚	利用部分

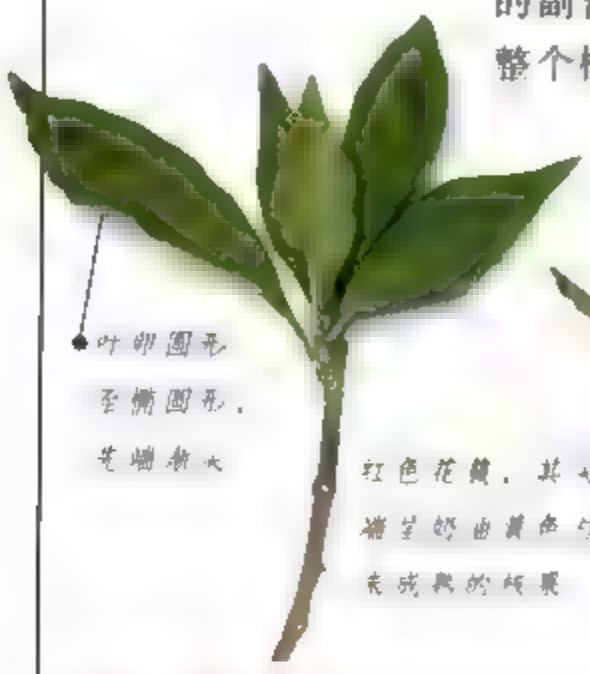
科 夹竹桃科	种 *Rauvolfia serpentina*	地方名 印度蛇根草

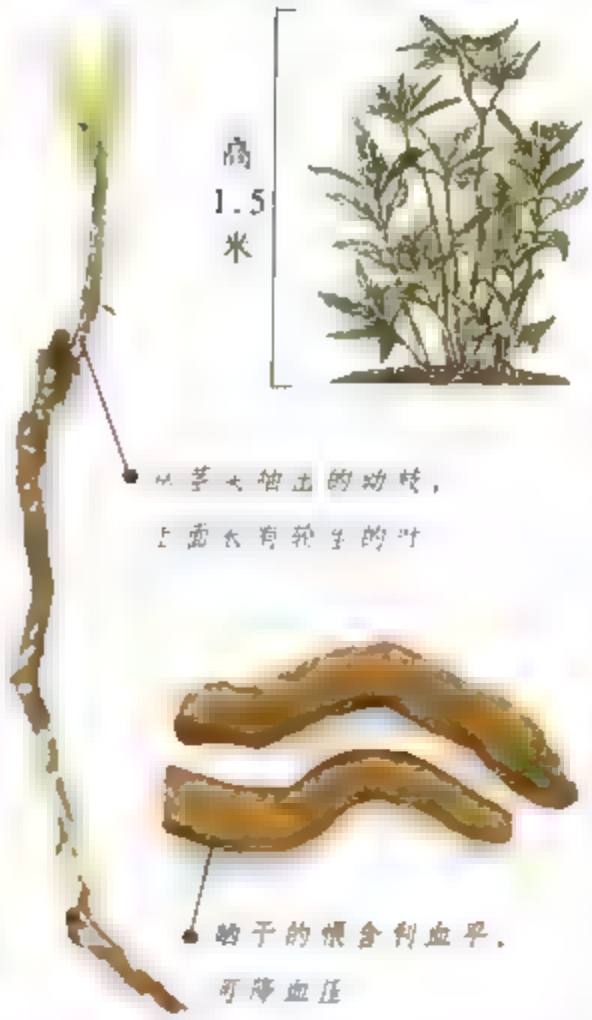
萝芙藤(Rauvolfia)

常绿灌木；叶轮生；花红色；果实小，聚生在一起

·**用途** 3000年前印度草药学中就开始用其根来治疗高血压、失眠症和精神病。西药则从中分离出活性的生物碱——利血平，作镇定剂以治疗过度紧张，但有产生躁郁症的副作用，因此现在很少使用。但整个植株因含有另外50种生物碱可消除利血平而仍继续使用

·**附注** 泡茶饮用有镇静效果，曾为甘地所赞许





栖所 亚热带具干季的季风区；印度	利用部分

科 茑科	种 *Ribes nigrum*	地方名 扁桃腺炎莓

黑穗醋栗(Blackcurrant)

落叶灌木，无刺，有麝香气味；叶3~5裂；春末开花，总状花序下垂，花略呈绿色；夏天结黑色浆果，可食

·**用途** 果实可制作果酱、甜食、甘露酒及甜酒等；叶可作茶饮用，有收敛、清凉、降血压的功效，还可治疗腹泻、咽喉炎、精神紧张等

·**附注** 醋栗可为果酱和酒添风味。叶可治疗痢疾，还可用于包扎伤口

△▽ 黑穗醋栗

△ 醋栗(*Ribes uva-crispa*)
多刺的灌木，叶缘深裂，花粉红—绿色

栖所 潮湿的篱墙；欧洲、喜马拉雅山、中亚	利用部分

科 漆树科	种 *Rhus typhina*	地方名 印度柠檬水

鹿角漆树(Stag Horn Sumach)

落叶灌木；小叶狭长，秋天叶呈朱红色；圆锥花序密集；果实有酸味

· **用途** 用酸浆果烹调为中东地区的食物特色，尤其是西西里漆树浆果最受欢迎。浸渍种子的汁液或干燥的浆果可加入沙拉调味汁、酸乳酪、酱汁及腌泡汁。浆果粉可增加鱼肉风味

· **附注** 野葛属(*Toxicodendron*)的植物，如毒常春藤也叫漆树，有剧毒

高10米

鹿角漆树

△ 鹿角漆树

◁▽ **光滑漆树**(*Rhus glabra*)

高3米，产于北美，浆果有酸味，可用于烹调

亮叶漆树 ▽

(*Rhus copallina*)

落叶灌木，果实可为饮料调味，根入药可治疟疾

◁△ **西西里漆树**

(*Rhus coriaria*)

浆果味道鲜美，可浸渍与酸乳酪一起用来烹调

栖所 干旱开阔的灌木林地；北美东部	利用部分

科 蔷薇科	种 *Rosa* species	地方名 各不相同

蔷薇属(Rose)

大多为落叶灌木；茎上多刺；复叶包括3~9枚小叶；夏天开花，有清新的芳香气味；秋天结出蔷薇果

·**用途** 蔷薇可用于提取香精、制造化妆品、烹调、入药、做手工艺品等。新鲜的花瓣和花露水可为甜食和酸辣菜增添风味；花露水可消除皮肤和眼睛的疲劳感。干燥的花瓣仍保有香味，为百花香的基础。犬蔷薇的蔷薇果为制作果酱、糖浆、茶和甜酒的主要来源。用叶泡茶有通便作用，外敷可治疗创伤。从大马士革、波旁及其他蔷薇品种的花中提取的玫瑰油可制作上乘的香水。

·**附注** 从亚马孙蔷薇(*R.rubirinosa*)提取的油可促进伤口愈合，使亚马孙地区的化妆品业显著成长。

栖所 温带和亚热带地区；中国	利用部分

精选的花 △

“查理斯磨坊”蔷薇与“少女的羞红”、“艾萨克夫人”、“佩击拉”、“人白”和“老红脸”的花瓣

爱南蔷薇 △▷

（*R rubiginosa*，异名，*R.eglanteria*）生长密集，叶有苹果香味，为优良的芳香树篱

变色法国蔷薇 ▷

（*R gallica* “Versicolor”）

高 2 米，茎有刺，花半重瓣，有红色、粉色和白色条纹

奥帕西蔷薇 ▽▷

（*R gallica* “Officinalis”）

花半重瓣，深粉红色，干燥后香味更浓，为药用蔷薇香水的公认蔷薇品种，在中世纪深受英国人喜爱

◁△ 皱叶蔷薇

（*R.rugosa*）

即日本玫瑰，直立灌木，茎上有密集的刺，花单生，有芳香气味，蔷薇果大，呈红色，富含维生素 C，根可作中药

科 唇形花科	种 *Rosmarinus officinalis*	地方名 海露

迷迭香(Rosemary)

为浓密的常绿灌木，有芳香气味；叶针形，含树脂；春天开蓝色而柔软的花，蓝色，富含花粉，易招引蜜蜂。

·用途 叶为流传已久的可口药草，深受意大利人喜爱，用于猪肉、羊肉及甲壳类的烹调。叶有杀菌、抗氧化作用，可用来保存食物，有助于消化脂肪，被放入数种减肥药中。叶被用于制作古龙水、染黑头发的润丝精和去头皮屑的洗发精。新鲜或结晶的花可用于装饰。经蒸馏提取的花露水可作镇痛的洗眼水。能促进血液循环，并增加供血以减轻关节痛。

·附注 从花中提取的芳香油有抗菌和滋补强身的作用，能增强中枢神经系统，促进血液循环，减轻肌肉疼痛

◁ 塞文海迷迭香 "Severn Sea"
叶针状，枝条弯曲的品型

匍匐迷迭香 ▷ "Prostatus"
匍匐生品型。

▽ 蓝色萨福克迷迭香 "Suffolk Blue"
抗寒品种，花天蓝色

花小，二唇形

◁ 迷迭香

◁ 杂色迷迭香 "Variegated"
这种多变的品型具有深绿色和黄色的叶。

◁ 白色迷迭香 "Albus"
花有时具有淡紫色纹脉

叶鲜绿色

◁ 大粉红迷迭香 "Majorca Pink"
半抗寒品种，花粉红色

高2米

迷迭香

◁ 直立的杰索普小姐迷迭香 "Miss Jessop's Upright"
抗寒品种，适于作树篱

栖所 排水良好的土壤，向阳处；地中海	利用部分

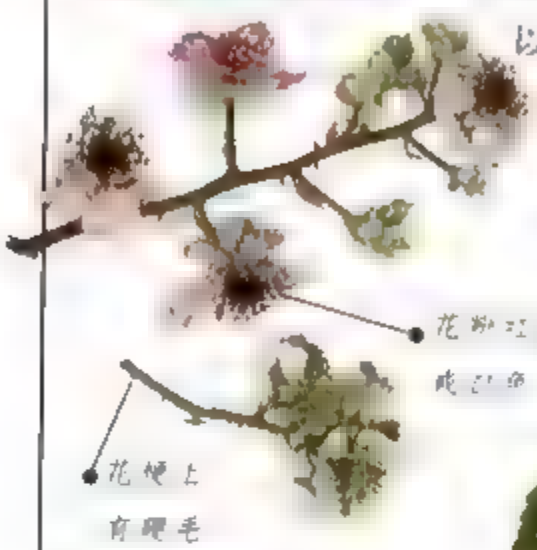
科 蔷薇科	种 *Rubus idaeus*	地方名 覆盆子

树莓(Raspberry)

二年生灌木；茎林立而多刺；羽状复叶；花小，白色；果实红色，味道鲜美

·**用途** 可作食物及调味品，还产生红色的染料，可加入红变皮肤的面膜中。能减轻贫血，在中国为肾病和尿道药方。叶含单宁，通常需经干燥以去除毒素。怀孕后期用叶泡茶饮用可增强子宫及骨盆肌肉功能，茶还可减轻痛经

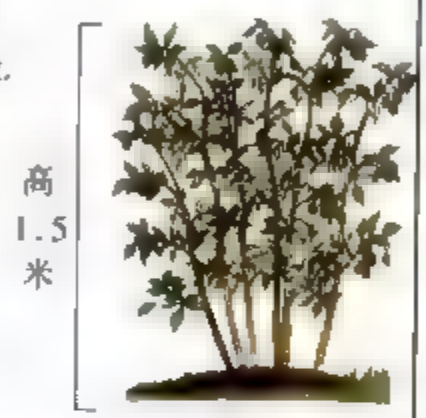
·**附注** 叶煎药内服有补血和滋润皮肤的作用，外敷可治疗湿疹



树莓 ▷

欧洲黑莓 △▷

(*R.fruticosus*，
异名，*R.ulmifolius*)
果实可提取蓝灰色染料



树莓

栖所 潮湿肥沃的土壤；欧洲，亚洲北部，日本	利用部分

科 百合科	种 *Ruscus aculeatus*	地方名 箱冬青

花竹柏(Butcher's Broom)

常绿灌木；每年抽出茎丛，上面长有先端锐尖的叶状枝(宽而扁平的叶状茎)；花小，紫罗兰色；浆果鲜红色

·**用途** 新抽出的嫩枝似芦笋，可食用。叶状枝可治疗子宫疾病，根可治疗关节炎。研究显示整个植株入药有消炎及收缩血管作用，内服及外敷可治疗内外痔、静脉曲张和冻疮

·**附注** 曾用来清洗屠夫的砧板

栖所 多岩地区；温带欧洲	利用部分

科 芸香科	种 *Ruta graveolens*	地方名 恩宠之草

芸香(Rue)

常绿亚灌木；叶深裂，略带蓝色，有香味；夏天开黄色花

·**用途** 叶味苦，富含铁质和矿物质，少量加入食物、饮料和酒中，可增加麝香气味。为兴奋剂，会导致流产，并能强化微血管，其抗疼挛作用能治疗高血压、癫痫、腹痛。叶的浸泡液用来洗眼睛可消除疲劳，曾为达·芬奇和米开朗基罗所用。叶晒干后是强力杀虫剂，及伪口杀菌剂。精油为香料工业所采纳

·**附注** 叶的圆形裂片为扑克牌梅花图案来源。皮肤接触到茎的汁液会引起皮疹

芸香

杂色芸香 ▷ "Variegata"

叶的气味与普通芸香相同，但其药用价值还未经证实

芸香 △

栖所 排水良好或多岩石的土壤，向阳处；欧洲东南部	利用部分

科 唇形花科	种 *Satureja montana*	地方名 豆草

欧洲风轮菜(Winter Savory)

常绿亚灌木；叶狭窄，先端渐尖，香味浓郁；花小

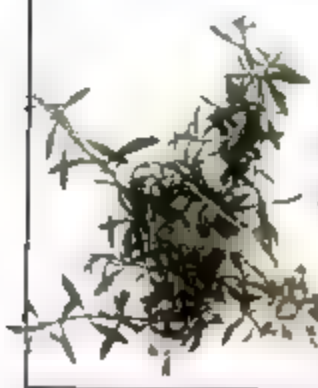
·**用途** 特别是更精巧的夏季风轮菜，能带有豆类食品的味道，即使在罐头或冷冻豆子中，叶仍具香料辛辣味道，传统上用来增添鳟鱼、意大利香肠、辣根酱及滋补酒的风味，还有助消化和减肥。花有收敛、杀菌作用，用于漱口水及油性皮肤的蒸脸护肤中

·**附注** 叶捣碎可减轻蜜蜂螫的肿痛

风轮菜 ▷

(*S. hortensis*)

年生，有芳香气味，夏末开花，花淡紫色至白色，叶较欧洲风轮菜圆钝



◁ 匍匐风轮菜(*S. spicigera*，异名，*S. repandra*)

蔓生成垫状，叶深绿色

◁△ 欧洲风轮菜

栖所 排水良好的土壤，向阳处，温带地区；欧洲南部	利用部分

科 菊科	种 *Santolina chamaecyparissus*	地方名 薰衣草棉

绵杉菊(Santolina)

浓密的常绿灌木；叶细裂，有刺激的芳香气味；夏末开花，花芥末黄色；蒴果长圆形

· **用途** 叶可加入百花香；幼枝可放入布料、衣物、地毯和书中以防蠹虫；叶混以黄金菊及款冬可作烟草。花干燥后可作装饰品，植株则常栽培于花园边缘及纹饰供观赏。在中世纪时，为重要的药剂，可驱除肠道寄生虫、清洗肾脏、调经及治疗黄疸病等。花和叶浸泡后可治疗金钱癣和疥癣

· **附注** 虽然又称为薰衣草棉及法国薰衣草，但不是真正的薰衣草，而是菊科的一个成员

栖所 排水良好的土壤，向阳处；地中海	利用部分

科 唇形花科 | 种 *Salvia elegans* | 地方名 室内鼠尾草

雅美鼠尾草(Pineapple Sage)

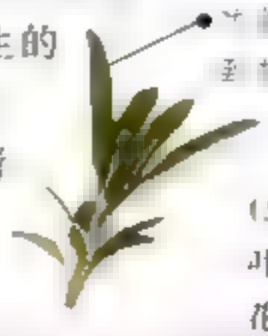
半抗寒；茎红色；叶卵形，边缘红色；冬天开花，总状花序由绯红色的花组成

·用途 叶有菠萝香味，可增加鸡肉乳酪风味；幼叶放入鸡蛋牛奶面糊中油炸并佐以奶油食用，还可为百花香增香；燃烧产生的烟雾有除臭效果，可消除室内异味

·附注 窄叶鼠尾草可作为收敛清洁剂 西班牙鼠尾草种子可制滋补饮料，还可提取绘图的油颜料

◁ 雅美鼠尾草

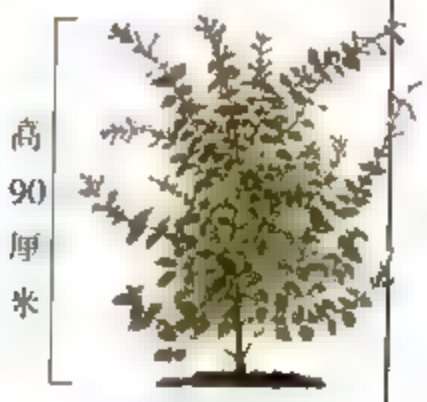
(异名，*Salvia rutulanss*)



◁ 窄叶鼠尾草

(*Salvia lavandulifolia*)

叶尖端渐尖，有香草气味，花紫罗兰色



雅美鼠尾草

栖所 肥沃且排水良好的土壤，向阳处；墨西哥，危地马拉 | 利用部分

科 唇形花科 | 种 *Salvia miltiorrhiza* | 地方名 红根

丹参(Red-rooted Sage)

多年生药用植物；具奇特而浅裂的绿叶，中间裂片最大，叶柄长；夏天蓝紫色花；穗状花序，深红色的圆钝根

·用途 在中药中，根的煎汁可治疗月经不调、子宫出血、由滞血引起的腹痛，可用于肝炎、胸膜炎、骨膜炎、肾炎、瘀伤、神经衰弱及失眠等多种疾病

栖所 向阳的山坡，河边；中国 | 利用部分

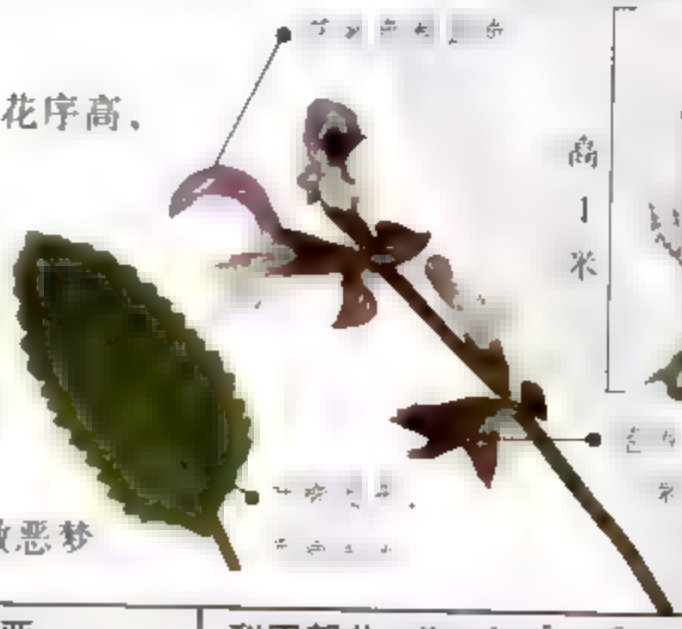
科 唇形花科 | 种 *Salvia sclarea* | 地方名 明目

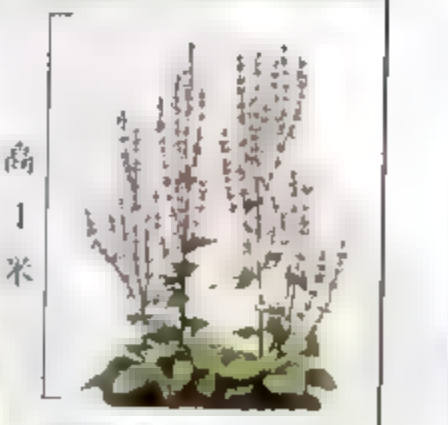
南欧丹参(Clary Sage)

二年生抗寒植物；叶大，有刺激的气味；花序高，苞片宿存不落，有颜色

·用途 蒸馏提取叶和花可消除眼睛疲劳，浸泡种子的黏液可除去异物，从叶中提取的油精可作调味品和化妆品；在芳香疗法中，其为紧张、疲劳、月经失调及气喘病的强效缓解剂

·附注 和酒精共用，会导致酒后呕吐和做恶梦





栖所 干旱、多岩石地区，向阳处；欧洲至中亚 | 利用部分

科 唇形花科	种 *Salvia officinalis*	地方名 庭园鼠尾草

鼠尾草(Sage)

常绿芳香灌木；叶灰绿色，有织纹；夏天开蓝紫色花

·用途 叶有浓烈的气味，干燥后气味更浓，煮肉时加入少量有调味和助消化作用。一般人喜欢将之放入鸡鸭填料中，而且可与味道强烈的食物融合。花可掺入沙拉中，并可泡制清淡的茶饮用。叶茶为杀菌的神经血液滋补剂 鼠尾草含激素前体，入药可治月经不调及更年期症候群

·附注 孕妇禁止大量服用。

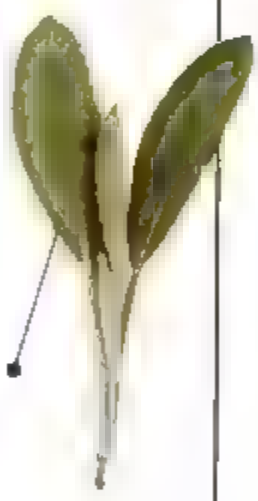
△ 鼠尾草

高80厘米

◁△ 鼠尾草

金色鼠尾草 ▷
"Icterina"
叶黄绿混杂，有淡淡的气味

紫色鼠尾草 △
"Purpurascens"
抗寒品种，叶茶可治疗喉头炎



葡萄鼠尾草 ▽
"Prostratus"
半抗寒，匍匐茎，叶有香膏气味

杂紫色鼠尾草 ▷
"Purpurescens variegata"
这种杂色品种夹杂着白色、桃红色、玫瑰红色及紫色

◁ 宽叶鼠尾草
"Broad-leaf"
这种有用的品种在凉爽的气候下很少开花

三色鼠尾草 ▷
"Tricolor"
半抗寒品种，叶绿色，边缘粉红色和白色，有淡淡的香味

栖所 干旱且排水良好的土壤；地中海、北非	利用部分

科 豆科	种 *Senna alexandrina*	地方名 廷尼韦利山扁豆

山扁豆(Alexandrian Senna)

多年生亚灌木；羽状复叶，小叶薄，灰绿色，对生；花黄色；初夏结椭圆形的扁平荚果

· **用途** 几百年来世界各地就已经用山扁豆和耳状决明来生产高品质的“番泻叶”泻药。叶和荚果可清洗和刺激下消化道，而用于断食，但叶功能较强，有时可能会引起呕吐和胃疼。山扁豆入药能驱除肠道寄生虫

· **附注** 耳状决明的叶可制作刺激性饮料，在热带亚洲用其树皮鞣革

栖所 旷野；墨西哥，热带非洲，印度	利用部分

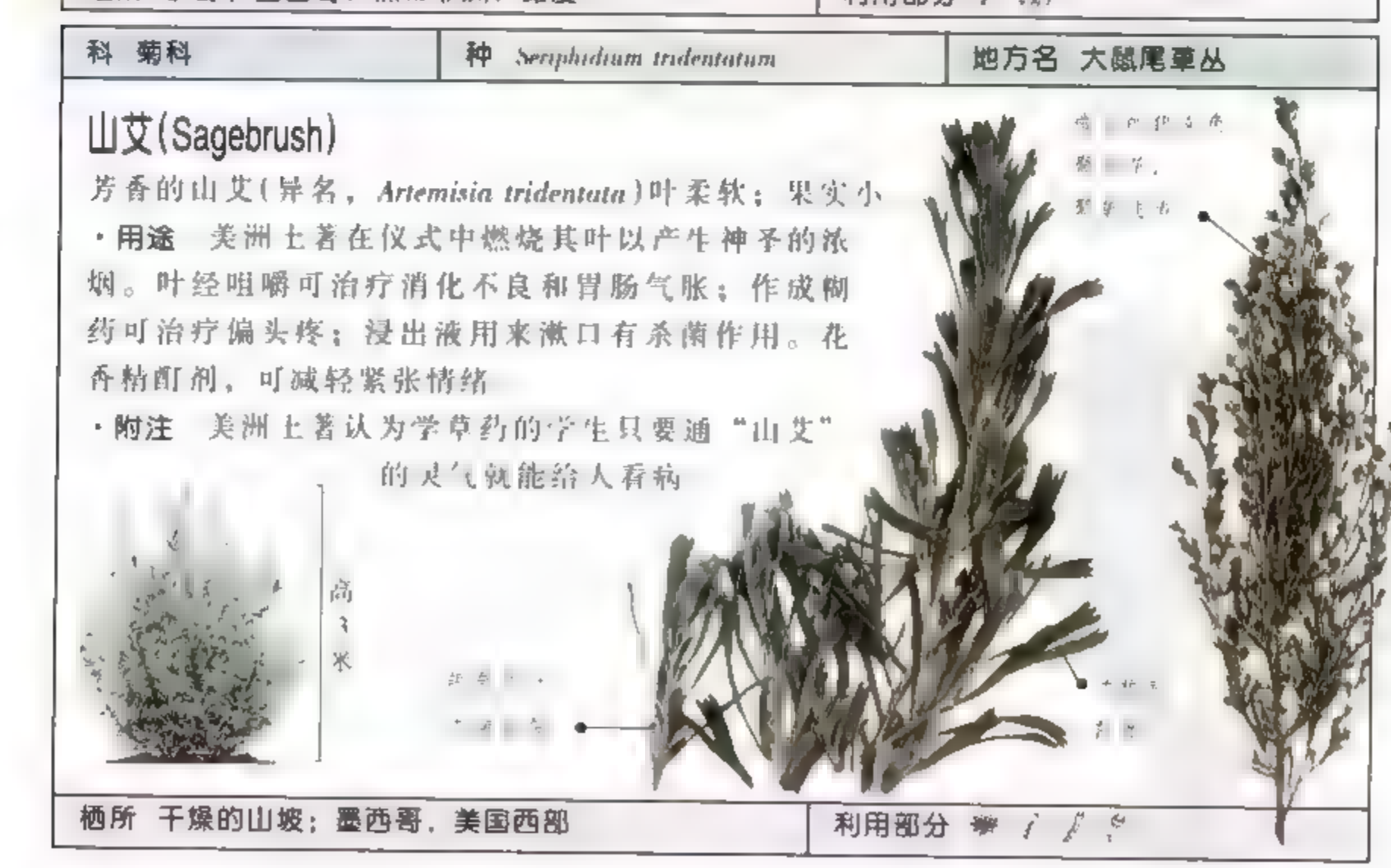
科 菊科	种 *Seriphidium tridentatum*	地方名 大鼠尾草丛

山艾(Sagebrush)

芳香的山艾(异名，*Artemisia tridentata*)叶柔软；果实小

· **用途** 美洲土著在仪式中燃烧其叶以产生神圣的浓烟。叶经咀嚼可治疗消化不良和胃肠气胀；作成敷药可治疗偏头疼；浸出液用来漱口有杀菌作用。花香精酊剂，可减轻紧张情绪

· **附注** 美洲土著认为学草药的学生只要通“山艾”的灵气就能给人看病



栖所 干燥的山坡；墨西哥，美国西部	利用部分

科 西蒙得木科	种 *Simmondsia chinensis*	地方名 山羊坚果

油栗(Jojoba)

多变的沙漠灌木；叶小而坚韧；雌雄异株，雄花黄色，雌花绿色；果实似橄榄大小，干燥后裂开露出1~5粒褐色的种子

·**用途** 种子可食，可产出相当于其一半重量的安定性油，即清澈无味的液体蜡，可作为鲸脑油替代品，并提供低热量植物油。这种油有抗氧化、抗腐败的作用，因此广泛用于化妆品和洗发精中，还可用于防水剂、皮革软化剂、机械润滑剂，还原后可制造蜡烛和汽车擦光剂

·**附注** 栽植油栗可开拓沙漠并改善土壤

栖所 沙漠土壤；美国西南部、墨西哥北部	利用部分

科 茄科	种 *Solanum aviculare*	地方名 Poroporo

乌茄(Kangaroo Apple)

常绿灌木；雅致的叶分三叉，叶脉紫色或褐色；花序有分枝，花紫色；浆果鲜红色，内含许多种子

·**用途** 为俄罗斯和新西兰的经济作物，以提取类固醇激素，可用来避孕和治疗风湿性关节炎

浆果完全成熟后果皮裂开才可食用，为澳大利亚人的食物，味道酸甜，可生食或熟食

·**附注** 叶和未成熟的果实都有毒

栖所 低洼地，亚热带森林地区；澳大利亚	利用部分

科 茄科	种 *Solanum violaceum*	地方名 Terong Pipit

紫花茄(Tibbatu)

多年生灌木；茎粗壮多分枝，紫红色，有刺；春天开花，花淡紫色至紫色；浆果红色

·用途 被视为春药和收敛剂，可治疗疥疮、金钱癣；根可治疗腹痛、咳嗽和气喘。种子燃烧产生的蒸汽可减轻牙疼。在印尼，浆果被用来减轻高血压、痛经及糖尿病。研究显示，茄属的某些种含有毒性温和的生物茄碱

·附注 白英的茎可治疗风湿病、气喘，还有利尿和补肝功效。叶热敷可缓解蜂窝组织炎

紫花茄

◁△▽ 紫花茄(异名，*S.indicum non L.*)

◁ 白英
(*S.dulcamara*)
攀缘灌木，有毒，幼枝尝起来先是苦味，后有甜味

栖所 高达海拔 1800 米的荒地；东南亚	利用部分

科 豆科	种 *Spartium junceum*	地方名 织工的扫帚

鹰爪豆(Spanish Broom)

落叶灌木，直立而无刺；能忍受都市的污染及海岸环境

总状花序，蝶形花黄色，大型，排列疏松，有香味，花期从夏天至秋天；荚果黑色，扁平。

·用途 花枝为利尿剂和泻药。茎可用于编织篮、筐等。纤维可制造线、粗帆布、绳索、纸等，以及用来填充枕头。柔韧的枝条可以做扫帚、刷子。花可提取黄色颜料和精油，常用于香水中。

·附注 入药时要严遵医嘱，因为含有毒性物质，所以只能少量服用。

栖所 干旱且多岩石的山坡；地中海地区、西南欧	利用部分

科 马钱科	种 *Strychnos nux-vomica*	地方名 Nux-vomica

马钱子(Strychnine)

灌木或乔木；叶椭圆形；花浅绿白色，成簇生长；果实黄色似网球，种子圆盘状，灰色

·用途 树皮、根和种皮都含有马钱子碱和二甲氧基马钱子碱，曾用来刺激神经。在尼泊尔，处理过的种子用作消化滋补剂，可治疗狂犬病、痛经及麻痹症等

·附注 在印度，常将饮料马钱子(*S.potatorum*)放入水缸中以使水中的杂质沉淀。毒马钱(*S.toxifera*)是箭毒的成分之一，现在则在外科手术时用来使肌肉放松

高20米

栖所 沙土、干旱的森林；印度，缅甸

利用部分

科 木樨科	种 *Syringa vulgaris*	地方名 Syringa

西洋丁香(Lilac)

落叶灌木或小乔木，小枝多；叶簇生；春天开花，圆锥花序，花小，蜡质，有紫色、白色、粉红色或蓝色等品级，散发出甜美飘浮的香味，花梗基部有小腺体

·用途 花可用来提取香水，具经济价值；花有退烧功效。丁香花象征着初恋

·附注 花香浓烈，吸入过多会引起呕吐

高7米

栖所 山区林地；欧洲东南部

利用部分

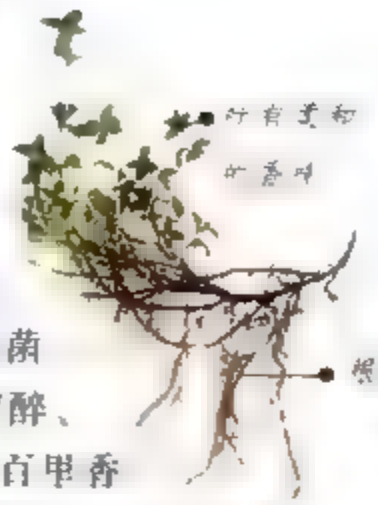
科 唇形花科	种 *Thymus serpyllum*	地方名 百里香之母

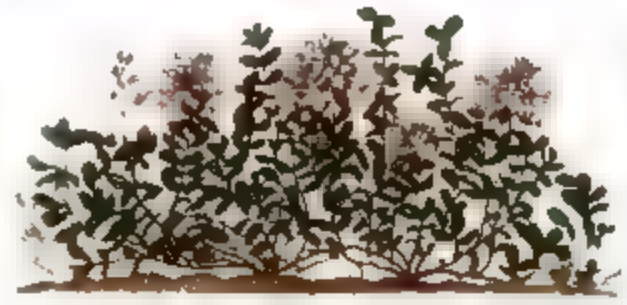
铺地香(Creeping Wild Thyme)

芳香灌木；蔓生成垫状；叶卵形；花粉红色或紫红色

·用途 铺地香和百里香一样可作调味品；两者都可入药，治疗消化不良、肠胃气胀，铺地香还有镇静作用，铺地香茶具杀菌性、祛痰性及镇定性，可治疗宿醉、咳嗽、流行性感冒、咽喉炎等 百里香花蜜为祛痰药茶的甘甜剂，外敷可减轻皮肤疼痛

·附注 早生百里香(*T.praecox*)与铺地香几乎相同，只是花萼呈紫色。





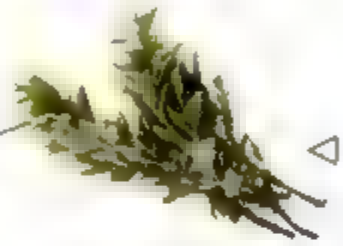
◁△ 铺地香

铺地香 "Coccineus" ▷

叶深绿色，小型，有微弱的香味，花深红色

金色柠檬铺地香 ▷

(*Thymus* × *citriodorus*. "Aureus")叶金黄色。



◁ 金色铺地香 "Aureus"

叶金黄色，阳光不足即枯萎；花玫瑰红色至紫红色

◁ 罗芙百里香

(*T.doerfleri*)

叶灰绿色，狭窄，比假毛百里香密集，花紫红色

假毛百里香 ▽

(*T.pseudolanuginosus*)

叶灰色，被柔毛，花淡粉红色

柠檬凝乳铺地香 △ "Lemon Curd"

叶绿色，有柠檬的酸甜气味，花粉红色

百里香 ▷

(*T herba-barona*)

有浓烈的鼠缇子气味，叶深绿色，茎、叶可熏牛肉等

◁ 簇生百里香

(*T.caespititius*，异名.*T.azoricus*)

植株形成圆丘般的垫状，叶小而密集

◁ 柠檬铺地香

(*Thymus* × *citriodorus* "Doone Valley")

蔓生而强健，叶有浓郁的柠檬香味。

△ 飘雪铺地香 "Snowdrift"

蔓生，有淡淡的香味

柠檬铺地香 ▷ "Citriodorus"

蔓生且耐寒，叶有柠檬香味

栖所 排水良好而疏松的碱性土壤，阳光充足；北欧	利用部分

科 唇形花科	种 *Thymus vulgaris*	地方名 庭园百里香

百里香(Common Thyme)

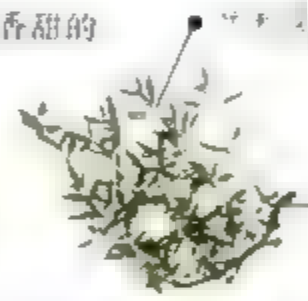
亚灌木；茎木质且分枝多；叶中度绿色，数量多，小而尖，有浓郁的香味；夏天开淡紫色花

·用途 百里香用于烹调有助消化油腻食物，适合炖肉和煮汤时作调味品，尤其将柠檬百里香(*Thymus* × *citriodorus*)加入鸡肉、水果拼盘中可使之更可口。从叶和花中提取的芳香油有杀菌和兴奋作用，这种精神振奋剂外敷可治疗抑郁症、感冒、肌肉疼痛及呼吸道疾病；芳香油还加入雀斑膏、肥皂及漱口水中

·附注 经研究证明，百里香可强化免疫系统

◁▽△ 百里香

◁ 香柠檬百里香(*T.* × *citriodorus* "Fragrantissimus")
高38厘米，叶蓝灰色，有香甜的水果味，花淡紫色



银斑百里香 ▽
"Silver Posie"
灌木叶呈斑驳的银灰色，有温合的百里香味

▽ 阔叶百里香
(*T.pulegioides*)
灌木，耐寒，叶较宽，花粉紫色

△ 光亮百里香
(*T.* × *nitidus*，异名，*T.richardii*)矮小灌木，叶狭窄，鲜绿色，花淡紫色

▽ 柠檬百里香
(*T.* × *citriodorus*)
灌木，有柠檬香味，花淡紫色

▽ 浓香百里香(*T. odoratissimus*，异名，*T.pallasianus*)
枝条长而松散，叶有柑桔的甜味，花粉红色，花萼紫色

柠檬百里香"银色皇后" △
(*T.* × *citriodorus* "Silver Queen")
这种杂色灌木，具有奶油色到银灰色的叶，冬天的叶芽呈玫瑰红色

栖所 疏松且排水良好的土壤，向阳处；地中海西部	利用部分

科 杜鹃花科	种 *Vaccinium oxycoccos*	地方名 小越橘

蔓越橘(European Cranberry)

矮小常绿灌木；匍匐茎似金属丝；叶绿色，叶背蓝色；花淡紫色，花瓣4枚；浆果暗红色，冬天宿存枝上

·**用途** 浆果生食、做成果冻，晒干后磨成粉末，及加入禽肉煮食。提神的汁液可治疗膀胱炎

·**附注** 最新研究表明，欧洲越橘的浆果可治血管疾病，增进微血管的强度，减弱血管的可透性；它们还能补充"视紫质"，矫正视力。叶的煎汁可降低血糖。叶泡茶可治疗腹泻、呕吐及神经紧张，且为杀菌漱口水，对咽喉炎有疗效。

蔓越橘

◁ 蔓越橘

越橘 ▷
(*V. vitis-idaea*)
常绿，叶和浆果均可食用

大果蔓越橘 ▷
(*V. macrocarpon*)
美国重要经济作物

◁ 欧洲越橘 ▷
(*V. myrtillus*)
这种落叶灌木产于欧洲和亚洲北部，花略呈绿色，浆果可口，有酸味

栖所 沼泽地；欧亚大陆北部、北美洲	利用部分

科 夹竹桃科	种 *Vinca major*	地方名 巫师紫罗兰

蔓长春花(Greater Periwinkle)

蔓延的常绿亚灌木；叶卵形，有光泽；花管状，蓝紫色，从春天开到夏天

·**用途** 叶有滋补和收敛效用，治内出血、月经崩漏、溃疡、咽喉炎、痔疮、鼻出血及小创伤，并降血压

·**附注** 研究已从蔓长春花中分离出长春花碱，这种生物碱可治疗脑溢血。小长春花可制造药酒及顺势疗法的酊剂

▽△ 蔓长春花

◁ 小蔓长春花
(*Vinca minor*)
常绿，花蓝色，粉色、白色或酒红色

◁ 圆满小蔓长春花 "Plena"
重瓣花，可覆盖地面，供观赏

栖所 任何土壤、向阳处、遮阴处；法国、意大利、前南斯拉夫	利用部分

科 忍冬科	种 *Viburnum opulus*	地方名 雪球花

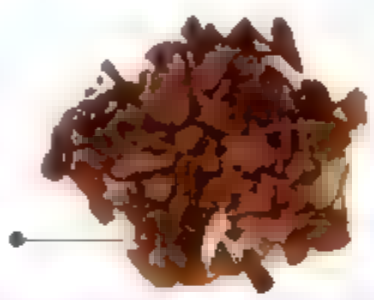
肝木荚蒾(Crampbark)

落叶灌木丛，叶枫叶状，秋天转红；花穗美丽，奶油色；浆果红色

·用途 新鲜浆果有毒，煮熟后可食，还可做成果冻或蒸馏酒。茎皮有镇静及抗痉挛作用，可治疗肌肉和肠道痉挛，美洲土著用茎皮治疗腮腺炎。浆果可提取染料

·附注 樱叶荚蒾(*V.prunifolium*)树皮有类似用途。可口荚蒾(*V.edule*)和三裂叶荚蒾(*V.trilobum*)的叶、茎和树皮被加拿大克里人用来治多种疾病，特别是退烧和止疼

高4.5米



栖所 森林中的空地，潮湿土壤；北非，亚洲	利用部分

科 龙舌兰科	种 *Yucca filamentosa*	地方名 针棕榈

丝兰(Common Yucca)

常绿的丛生植物，在沙漠中随着季节而展现，可间隔多年才逢雨开花。花序高，花形似郁金香，有芳香气味；结干果

·用途 常见于贫瘠的土地，为美洲土著的食物和资源植物。花开放前花梗可食，花芽和花瓣煮熟后也可食用，果实则可生食。叶可编成篮子，纤维可制作绳索。根捣药或药膏可治疗皮肤疼痛和扭伤，煎药内服可治疗关节疼

·附注 丝兰和白王兰(*Yucca glauca*)都含有收敛性的皂素，用于制造化妆品，为美国霍皮人结婚前净身仪式所用的洗发剂

高4.5米

栖所 干旱的沙地；美国东南部	利用部分

多年生草本

科 菊科	种 *Achillea millefolium*	地方名 Milfoil

禾叶蓍(Yarrow)

根状茎匍匐，地上茎直立，外被绒毛。叶细裂，柔软，具刺激味道。花头密集而扁平，白色或浅粉红色，夏秋季开放

· **用途** 辛辣的叶片切细可拌沙拉，连同花可为利口酒增味。花头可助消化、滋补强身、利尿及降血压。新鲜叶片可止血，用作伤口敷料，或置于刮脸伤口上。花可治疗湿疹及过敏性鼻炎。花精油可治伤风、流行性感冒及关节炎。美洲土著用根煎汁来强化肌肉

· **附注** 过量服用使皮肤对阳光过敏；因此必须少量服用，孕期禁用

高1米

◁△ 千叶蓍

△ 英国豆蔻(*A. ageratum*，异名，*A. decolorans*)高80厘米，花可治疗胃疾

△ 千叶蓍 ▷

珠蓍 ▷

(*A. ptarmica*)

根状茎可缓解疲劳，治疗泌尿系统疾病，肠胃胀气、风湿痛和牙痛

栖所 灌木丛或牧场；欧洲至西亚	利用部分

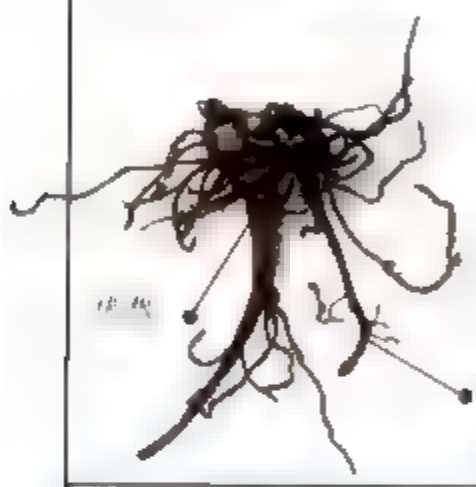
科 毛茛科	种 *Aconitum napellus*	地方名 乌头/狼毒

舟形乌头(Monkshood)

耐寒多年生草本，总状花序高，花盔形，初夏开放

·用途 所有部分均有毒性，根结节毒性最强。根只作外敷，治疗神经性疼痛，如风湿、神经痛、坐骨神经痛等。能麻痹中枢神经，具镇静止痛、清热功效。在中国是治疗休克、某些心脏病和子宫癌的药方。研究表明某些品种具有抗病毒、抗肿瘤的特性

·附注 可用作箭毒及死刑犯的毒药



栖所 遮阴潮湿的土壤；欧洲、亚洲、美国	利用部分

科 天南星科	种 *Acorus calamus*	地方名 甜菖蒲

菖蒲(Sweet Flag)

叶剑形，茎三棱，穗状花黄绿色，斜伸向外，这点有别于其他有毒的鸢尾

·用途 叶芽和内茎可做沙拉，根可为酒增香并做成蜜饯。叶和根茎曾普遍用于炖菜药材、驱白蚁剂、牙粉和化妆水。根为兴奋剂和致幻剂，可治疗消化不良。在中国治癫痫、中风和关节炎。植株可制成杀虫剂

·附注 提取的精油可用在胃粉、茶和香料中，但可能具致癌性

栖所 溪水边；亚洲、美国东部	利用部分

科 毛茛科	种 *Adonis vernalis*	地方名 春福寿草

春侧金盏花(Yellow Pheasant's Eye)

多年生，地下茎黑色暗而坚实；叶羽状，浅色茎光滑，春季开鲜黄色单花

·用途 各部分均有毒性，最早用于治疗性病，而后是心律失调。研究发现，花中含有心脏兴奋剂和镇静剂，比毛地黄作用迅速且毒性低。但由于其吸收不规律因而应用受到限制。中国人对侧金盏花(*A.amurensis*)的研究显示它有利尿、镇静和活血作用

·附注 阿多尼斯是希腊神话中美少年的名字，据说这种花是他的鲜血所化

高20厘米

栖所 灰质土壤、干旱草地；欧洲南部、中部、东部	利用部分

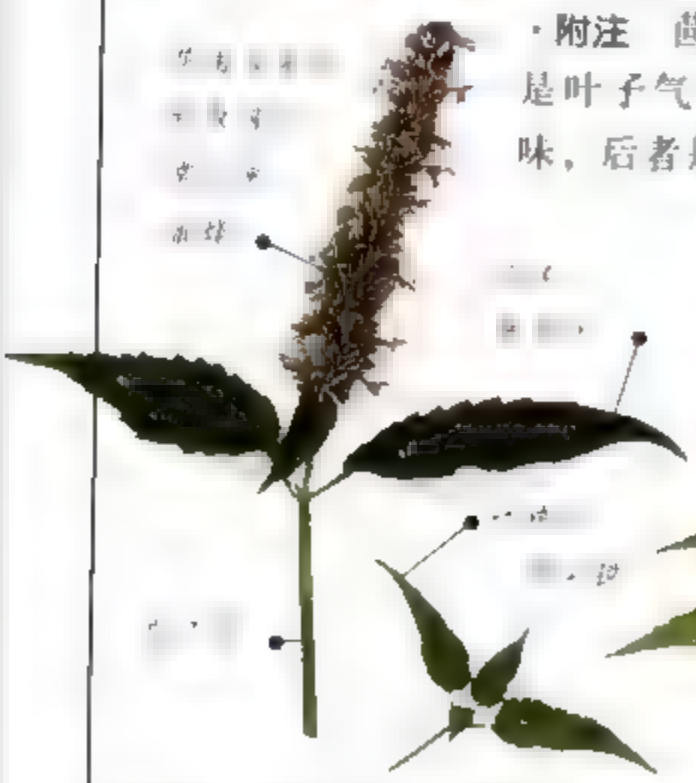
科 唇形花科	种 *Agastache foeniculum*	地方名 大海索草

茴藿香(Anise Hyssop)

茎直立，多年生或两年生。叶柔软，有茴香气味。穗状花紫色，富含花蜜

·用途 美洲土著作为止咳药。花蜜可酿成品尝芬香的蜂蜜，由养蜂人引进欧洲。芬香叶片现在用作调味品

·附注 茴藿香和藿香杂交后很难区分。主要是叶子气味的差异：前者是茴香味，后者是薄荷味。新墨西哥藿香(*A.neomexicana*)在新墨西哥用作食物调味剂



◁ 藿香(*A.rugosa*)
高120厘米，一年生或多年生，是一种中药

◁▽ 茴藿香(异名，*A.anethiodora*)

高80厘米

茴藿香

栖所 潮湿林地、高原；北美洲	利用部分

科 龙舌兰科	种 *Agave americana*	地方名 百年草

龙舌兰(Agave)

半耐寒，多汁液。叶基生，剑形。圆锥花序高，淡黄色管状钟形花生于小侧枝上。这些特征及其带刺的叶缘有别于丝兰。

·用途 除去花梗后收集汁液可酿成饮料，称龙舌兰酒。茎基巨芽可烤食。花梗顶部产生在宗教仪式中涂黑身体的颜料。叶和根打成的浆可产生肥皂样泡沫。叶的汁液可通便，治烧伤。叶子可制成草纸般的纸，纤维可搓绳。

高9米

栖所 干燥且排水良好的亚热带地区；墨西哥	利用部分

科 蔷薇科	种 *Agrimonia eupatoria*	地方名 教堂尖塔

龙芽草(Agrimony)

总状花序高而优雅；羽状叶片从芳香的短地下茎长出。

·用途 干燥的植株具杏仁气味，可调制成助消化剂，并与干燥的根混在香袋中。叶和花的浸出液可明目、消除牙龈炎、止咳、治疗喉痛、胃炎、膀胱炎及肾结石，试验表明其提取物抑制某些病毒和结核菌。

·附注 中医研究显示，纤龙芽草(*A.pilosa*)是强力凝血剂，提取物可抑制除白血病外的各种肿瘤(包括肾癌、肝癌及胰脏癌)。

高1.2米

栖所 干燥的田野、沟渠边；欧洲、南北非、北亚	利用部分

科 唇形花科	种 *Ajuga reptans*	地方名 毛毡筋骨草

匍筋骨草(Bugle)

矮生的匍匐植物，以根茎覆盖地面，茎枝多，叶形美观，开蓝色管状小花，穗状花序

·用途 幼嫩枝条可拌沙拉。全草具止痛效果，可治疗瘀伤和小伤口，为轻泻剂，其浸出液可降血压和止内出血。历史上曾用于治疗黄胆和肝、脾失调等症，为温和的麻醉剂。在顺势疗法中用于治疗咽喉发炎和口腔溃疡

·附注 另一种匍筋骨草(*A.chamaepitys*)可用于治疗痛风和风湿症，并调整月经

栖所 潮湿林地、草地等；欧洲、伊朗、高加索地区	利用部分

科 蔷薇科	种 *Alchemilla mollis*	地方名 露杯

斗篷草(Lady's Mantle)

耐寒的多年生植物，叶片柔软，蓝绿色，形同女式斗篷，叶缘有皱褶，可收集露珠，夏天开成簇的疏松黄绿色花朵

·用途 尖形幼叶被搀入瑞士茶中，并拌沙拉。绿色部分能治阴痒，并有助于产后恢复、调整月经和缓和更年期。叶片煎汁对眼睛发炎、腹泻、脂腺炎、皮肤溃烂和擦伤及拔牙所致的出血有疗效。叶片还可制绿色染料，并是牛的优良饲料，能提高牛奶产量

·附注 普通斗篷草(*A.vulgaris*)有21个亚种，都具有类似的药性

△ 高山斗篷草

(*A.alpina*)这种匍匐成垫状的植物，与斗篷草性质能接近

◁ 斗篷草

◁△ 斗篷草

栖所 气候温和的牧地；东欧	利用部分

科 百合科	种 *Aloe vera*	地方名 巴巴多斯芦荟

芦荟(Aloe Vera)

常绿的多年生植物，无茎，叶片上布有不规则白色斑点，叶片基生成密从花黄色，组成穗状花序

·用途 此植物具有值得注意的特性有两部分被利用：透明的胶状叶肉和叶片绿色部分捣成的黄绿色汁液。前者用于乳液可抗慰、治疗及湿润皮肤，在洗发精液中可滋润、止痒、去头皮屑。能保护皮肤，防止空气性传播或真菌感染，以及除疤痕。能加速细胞再生，所以可治疗放射性灼伤、创伤和皮肤炎；可从割开的叶片中切下碎片，用来急救小伤口、皮肤龟裂、晒伤、湿疹

叶汁中含有抗紫外线成分，并有抗癌活性

·附注 佩尔芦荟(*A.perryi*)因紫色染料而闻名

◁△ 芦荟
(异名，*A barbadensis*)

◁ 海岸芦荟
(*A littoralis*)

◁ 海岸芦荟
产于南部非洲，高达3米，与芦荟特性接近

栖所 湿暖干燥的环境；地中海，非洲	利用部分

科 百合科	种 *Allium sativum*	地方名 穷人药

大蒜(Garlic)

大蒜由数枚小鳞茎组成一簇，外围以薄膜质皮。单茎，叶细长，伞形花序可食，有时花由一些不孕的小鳞茎球所代替

·用途 鳞茎可用于调味，生长于热带的味道更美。大蒜能降低血压、胆固醇和血凝块，并有清血和治痤疮的功效。实验证实，它能杀死葡萄球菌、沙门氏菌、霍乱弧菌、痢疾杆菌、斑疹伤寒等多种病原微生物，对真菌也有一定的杀伤力。大蒜可清除鼻黏膜炎，因此可治疗伤风、支气管炎、肺结核、百日咳等。最近的研究表明，大蒜对铅中毒、某些癌症和糖尿病也有疗效

·附注 蒜属(*Allium*)植物是最普遍的一类调味品，含有铁及维生素，及具温和的抗生性

白色的花瓣

高1米

大蒜

某些变种的叶片全年都可采得

切碎的叶子作为食物

易生长

圆筒叶

味道强烈

◁△ 葱

(*A.fistulosum*)

叶基均可食，叶具强烈气味，在中国和日本很普遍

花芽和花瓣是一道中国特色菜

有大蒜气味

从白色到紫色的密实花瓣

横切开的叶片为中空的

叶片具有鲜洋葱味，可制成食谱

◁△ 细香葱

(*A.schoenoprasum*)

具有成簇的狭窄鳞茎和叶片，气味芳馥，可作多用途的调料和装饰，能助消化、通便。

韭菜(*A.tuberosum*)

具星形白花和茎根，其种子在中国用作滋补剂。在中国，叶和茎因遮断阳光生长而成韭黄

切碎的扁叶

栖所 排水良好的土壤中，温带；分布于亚洲中部	利用部分

叶大可以
做一步生长
星形花
长方形
的叶片
花瓣旋转
排列成花冠
熊蒜 ▷
(A.ursinum)
又称野蒜，鳞茎可食，
并作减肥食物中的汁液
在欧洲和亚洲用来治疗
风湿痛、气喘、消化
不良及高血压
气生小鳞茎
秋季抽出的新叶
小洋葱
管状叶
叶片可
作沙拉
生长的
植株可防
马铃薯
疫病
茎有时需支撑
叶可用作
小调味
子茎和幼小鳞茎
可当大蒜用
△ 多子洋葱
(A.cepa var.proliferum)
又称本葱，在茎端长出小葱，
其可发芽长出新叶。
气味温和
小蒜 ▷
(A.scorodoprasum)
又称胡蒜，具温和的大蒜
味，气生小鳞茎，与红紫
色的花混在一起可食。
单茎
多聚洋葱 ▷
(A.cepa var.aggregatum)
很少开花，但可连续生长，不断
产生小洋葱。含维生素 A、B_1、
B_2、B_3、C 和 E，用途与大蒜
类似，据说其汁液可刺激
头发生长。其表皮
可制染料。
浅色叶基
5～20 个小鳞茎形成
一个大鳞茎，
外被膜质皮
大蒜
夏季开白色成簇小花，鳞茎切片或
捣碎气味更浓，与鲜姜共同烹调避
免轻度恶心。大蒜可驱虫，并治疗
蚊虫叮咬
鳞茎团
可食的
鳞茎
鳞茎很容易
碰伤
未成熟鳞茎
及根系

科 姜科	种 *Alpinia galanga*	地方名 暹罗姜

南姜(Greater Galangal)

具有剑形深绿色叶片，白色花瓣带粉红色脉络，红色的圆球果，及芳香的根状茎

· **用途** 在东南亚饮食中以其根状茎作为辛辣的调味品。其幼茎和花可以生食，花也可以煮食或腌制。在亚洲，新鲜的根状茎用于治疗支气管炎、麻疹、胃炎、霍乱及鳞皮病，还可作为嗅剂治疗鼻黏膜炎。种子可治消化不良。根状茎产生一种油，用于香料中

· **附注** 高良姜(*Alpinia officinarum*)的根状茎可为茶点、咖喱、泡菜和俄国甜露酒调味，并用以治疗消化不良和溃疡

▽ **高良姜**(异名，*Languas officinarum*)

△ **南姜**

(异名，*Languas galanga*)

在古埃及和中世纪欧洲很常见，现在主要限于东南亚饮食中

高2米

◁△ **南姜**

栖所 热带林地边缘；东南亚	利用 部分

科 锦葵科	种 *Althaea officinalis*	地方名 Mallards 霍克草

药蜀葵(Marsh Mallow)

花茎高大，叶披密绒毛，夏末开粉红色大花，簇生于叶腋处，果实环状，内生一圈种子

·用途 有坚果味的种子、花及幼叶均可拌沙拉，叶可作蔬菜食用，根煮后可炸着吃。锦葵均含具镇静作用的黏液，药用锦葵含量最高，用于化妆品以保养风化的皮肤。根的浸出液对胃溃疡、咳嗽、腹泻和失眠有疗效。根和叶可制成糊药

·附注 根中含天然糖分，是早期的药用甜食，也是最早的软糖

药蜀葵

◁ 药蜀葵 ▷

△ 蜀葵

(*Alcea rosea*，异名：*Althaea rosea*)

可用具药性，花从白色到紫色

栖所 潮湿或沼泽海岸；欧洲

利用部分

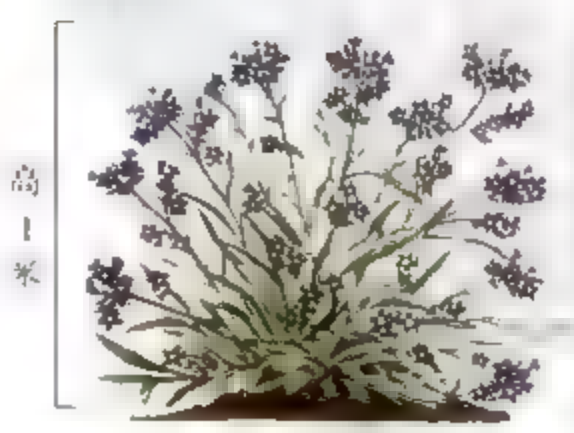
科 紫草科	种 *Anchusa officinalis*	地方名 染房牛舌草

牛舌草(Alkanet)

这是一种少见的多年生或二年生植物，茎直立，具有类似胡萝卜的根，初夏开放蓝色花朵

·用途 花及幼叶可拌沙拉，一度用于制蜜饯，根的煎汁具清血功能，并可祛痰止咳，根皮粉末可制口红，并用于头发或纸片的着色。它产生柔和的棕－粉红色至深红色纺织品染料。干叶具淡淡的麝香气味，可制香袋

·附注 与其他蓝色花朵一样，能招引蜜蜂，而为养蜂人栽植



栖所 荒地，多岩石地区；欧洲，亚洲

利用部分

科 凤梨科	种 *Ananas comosus*	地方名 Annasi/娜娜

凤梨(Pineappl)

与其他树栖凤梨科植物不同，凤梨直接栽植在地面上；叶片组成密集的莲座，以便最大限度地利用雨水；穗状花序圆锥形，小花紫红色，苞片黄色

·用途 受欢迎的热带水果，含糖量高，并含丰富的维生素A、B和C。果肉可生食、熟食、制果汁、果冻、糖汁等，还可酿酒，包括凤梨酒。嫩枝可放在咖喱中，残屑可酿醋或作饲料，而果肉则用于面膜中，因其酵素可清除皮肤死细胞。果实有调月经、利尿、助消化的作用，对脚气病、寄生虫病和神经衰弱也有疗效其中所含的酶类可消肿、抗菌，并降解纤维蛋白以防治心血管疾病

·附注 在斯里兰卡，吸烟者用它来清肺，但可能会加重皮疹

栖所 热带低地；巴西	利用部分

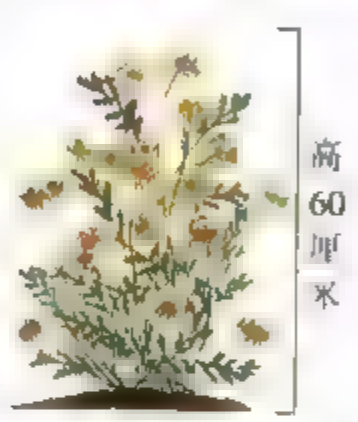
科 菊科	种 *Anthemis tinctoria*	地方名 黄金菊

多花菊(Dyer's Chamomile)

为生长期短的直立多年生植物，叶分节。夏季开大量类似雏菊的金色花朵，花柄长，果实小而有棱

·用途 花具不同的媒染性，可制从鲜黄色到黄褐色和橄榄色的纺织品染料。在北美，种子油用于治疗耳痛和耳聋。与可都多花菊(*A.cotula*)相似，也具有缓解痉挛和刺激月经的功能，花一般用甘油保存

·附注 可都多花菊的绿色部分可缓解痉挛和催促月经，它含有潜在的过敏源，常被误诊为春黄菊(*Chamaemelum nobile*)引起的过敏反应



栖所 荒地，向阳处；欧洲，伊朗，高加索	利用部分

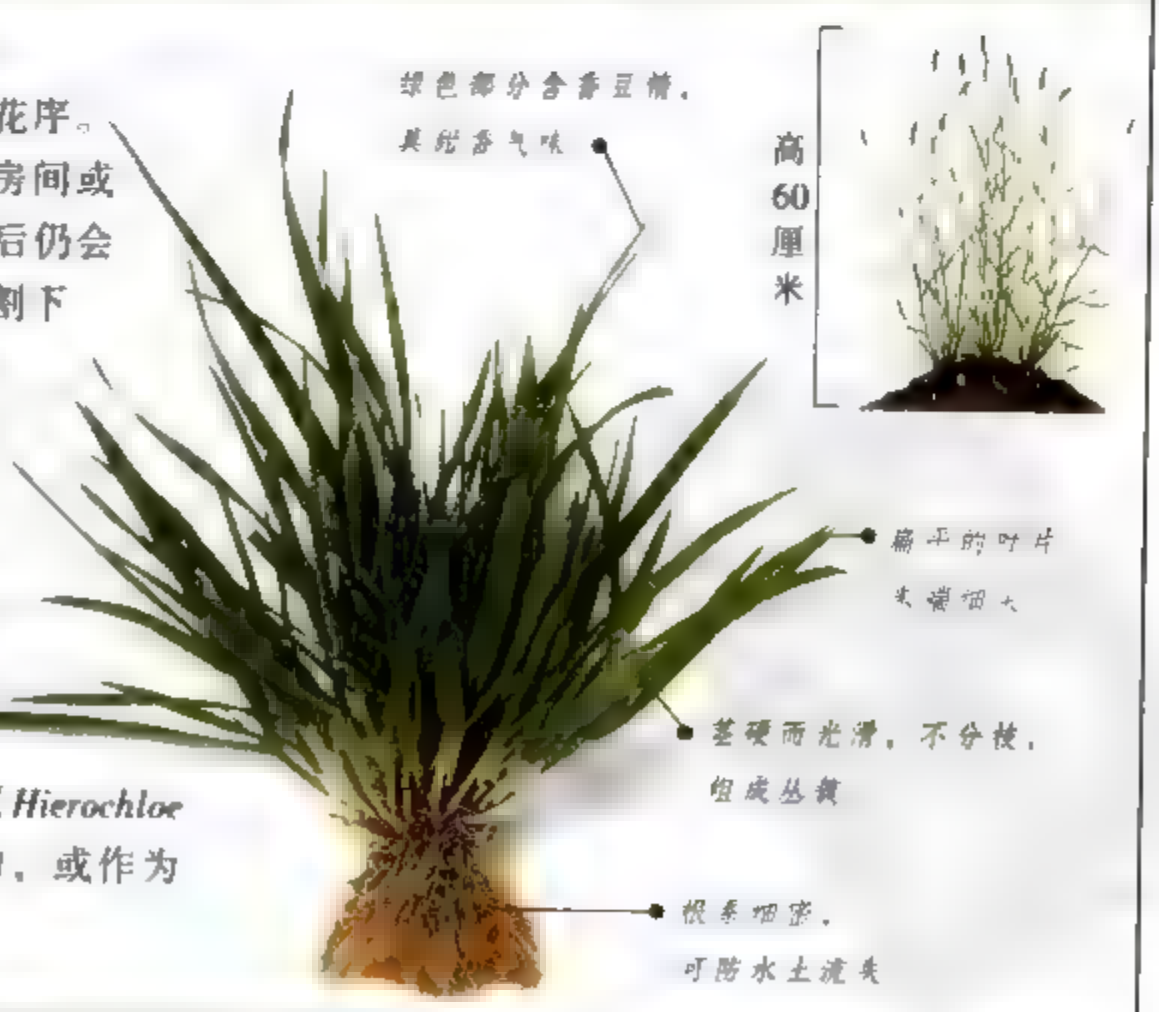
科 禾本科	种 *Anthoxanthum odoratum*	地方名 香子兰草

黄花茅(Sweet Vernal Grass)

春天开花，黄色小花组成圆锥花序。

·用途 稍干的黄花茅可以使房间或碗橱充满清香，干燥的草弄潮后仍会散发香味。可用于手工艺品，割下青草煮十分钟，太阳下晒一周至金黄色，可编成帽子或垫子。其花粉可能引起枯草热，但吸一下花酊剂就可缓解贮存湿草会产生双香豆素，这是危险的抗凝血剂

·附注 美洲土著所用的“美国香茅”取自香茅(*Hierochloe odorata*)，用以薰香头发或衣物，或作为燃香



栖所 草地或山坡牧场；欧洲，亚洲	利用部分

科 毛茛科 | 种 *Aquilegia vulgaris* | 地方名 婆婆帽

耧斗菜(Columbine)

可自由地与其他同属植物杂交。其茎细长直立，具复叶、直根；花通常为蓝色或紫色，有些具香味

·用途 根曾被用于一般性皮肤病的外治药物，目前认为花和叶毒性过大不宜再作利尿剂。顺势疗法中用以治疗神经系统疾病

·附注 种子中含有毒的氰氢酸，会使儿童致命

栖所 光亮的林地，湿地；欧洲西部、南部和中部

利用部分

科 十字花科 | 种 *Armoracia rusticana* | 地方名 红菜

辣根(Horseradish)

辣根(异名岩芥，*Cochlearia armoracia*)具有肉质的长根，大而粗糙的叶片，以及由白色的四瓣小花组成的圆锥花序

·用途 幼叶可拌沙拉，新鲜擦碎的根可调制奶油酱，从擦碎的根中提取的辛辣油可以清瘘。根能杀菌、助消化、治牙龈发炎、清黏液，对肺部和尿路感染有效，并可外敷治疗风湿痛和支气管炎。干叶可制黄色染料

栖所 肥沃的原野，溪边荒地；欧洲东南部

利用部分

科 菊科	种 *Arnica montana*	地方名 豹毒

山金车(Arnica)

具匍匐的根状茎及直立地上茎。夏季开雏菊状黄花

·用途 花有毒，含有刺激血液循环和消炎的成分。制成的软膏可外用（不要触及伤口），治疗瘀血、扭伤、肌肉痛及风湿痛。近来研究表明，它还能刺激免疫系统

·附注 有毒，只限医疗使用，对痲痹病、创伤及晕船有效

◁ 细叶金车(*A.angustifolia*)
是一种耐寒的极地植物，与山金车花形相似，但叶片狭窄

◁ 山金车 ▷

山金车

栖所 酸性土壤，山地；欧洲及西亚	利用部分

科 马兜铃科	种 *Asarum canadense*	地方名 加拿大蛇根草

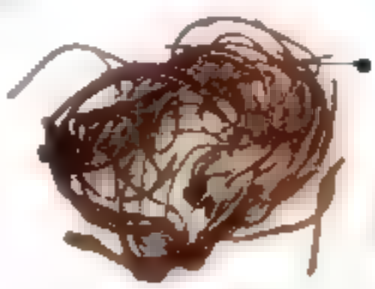
加拿大细辛(Wild Ginger)

具芳香根状茎，叶对生，钟形栗色小花着生于叶基部，气味难闻

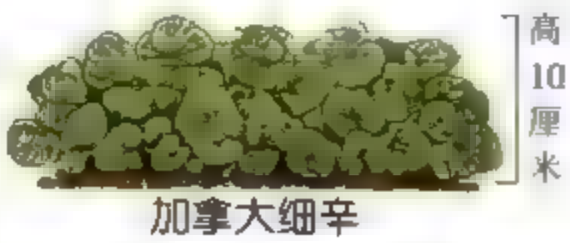
·用途 干燥的根有辛辣味，微苦，可作姜的代用品，同样有姜味的叶片可拌沙拉 根油用于香料中。根可助消化，治疗腹绞痛及胃肠气胀。美洲土著用它来避孕，治感冒、喉痛，缓解神经过敏和痉挛

它含有一种抗肿瘤化合物——马兜铃酸。

·附注 欧洲细辛(*A.europeaum*)能平喘，并为免疫系统激活剂



△ 北细辛
(*A heterotropoides*)
调制后的根在中国用于风湿痛、鼻塞、咳嗽、头痛和牙痛的治疗



加拿大细辛

△ 加拿大细辛 ▷

栖所 肥沃林地；加拿大东部，美国北部	利用部分

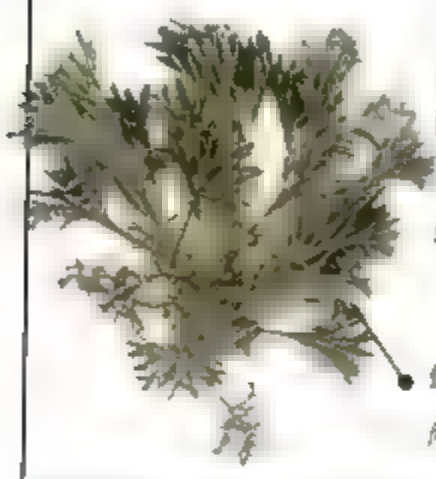
科 菊科	种 *Artemisia abrotanum*	地方名 小情人

苦艾(Southernwood)

半常绿的多年生丛生植物，具浓烈香味、叶线形，夏季开小而密集的黄色小花。

· **用途** 叶片具有浓厚的香甜气味，略似柠檬，在制香醋、花露水及百花香时用。擦于皮肤可驱蝇，置于衣物上可防蛀。叶还可泡茶饮用，能强健体魄，并驱除孩童的肠道寄生虫。叶在沐浴及敷剂中可治疗皮肤疾患，置于枕中可治失眠症。

· **附注** 多种同属植物因其银色叶片和可做花束而被种植。

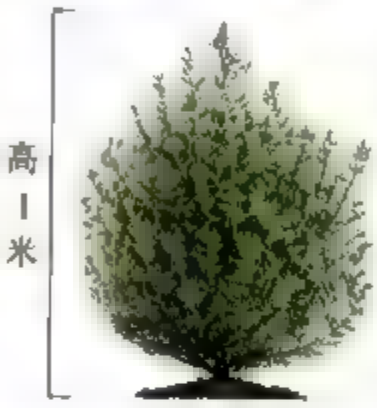


◁ 野艾

(*A.campestris supsp.borealis*)
耐寒，多年生，叶半常绿，小花黄色或粉红色。

△ 柔毛艾(*A.pedemontana*，异名，*A.lanata*)叶片丛生，常绿，银色细丝状，略具辛辣气味

△ 苦艾



苦艾

栖所 排水良好的土壤，向阳处；东南欧，西亚	利用部分

科 菊科	种 *Artemisia absinthium*	地方名 绿蒿

洋艾(Wormwood)

为速生的多年生植物，具辛辣气味，叶深裂，被细毛。顶端花黄色，小而圆。

· **用途** 味苦，用于调制苦艾酒及一种现已禁止的利口酒。叶和花头浸出液可作为助消化、益肝胆、补血、清热和消炎药剂。植株用于治疗发烧、驱虫、降低铅毒，并作为伴生植物以防止几种害虫。

· **附注** 山道年(*A.cina*)可作驱虫药，对蛔虫和蛲虫有效，但大剂量有毒。

△ 小木艾

(*A.arborescens*)
是一种半耐寒，半常绿植物，具杀虫功效

罗马艾 ▽

(*A.pontica*)
有芳香味，叶精致秀美。

△ 洋艾 ▷

栖所 多岩的山坡，荒地；欧亚大陆，非洲北部	利用部分

科 菊科	种 *Artemisia dracunculus*	地方名 Estragon

香艾菊(French Tarragon)

多分枝，花略呈绿色，叶细长，有类似茴香的辛辣味，半甜半苦

· **用途** 是法国烹调的重要材料，可使住肴更芳香开胃，也是精致药草的成分叶中含碘、矿质盐、维生素 A 和 C。用叶泡茶可增进食欲、助消化，是常用的补剂。在服用味道很苦的药物前咀嚼叶片可使味蕾迟钝。根可缓解牙痛。

· **附注** 香艾菊和龙艾均原产于俄国，但龙艾更耐寒，更易结籽

△ 香艾菊 ▷

◁ **龙艾**(*Artemisia dracunculoides*，异名，*A. dracunculus*)
叶细长，色浅，没有香艾菊的茴香味。

有苦味

叶细长
有光泽，
背面有
芳香油腺

栖所 灌木丛，荒地，向阳处；欧洲东部	利用部分

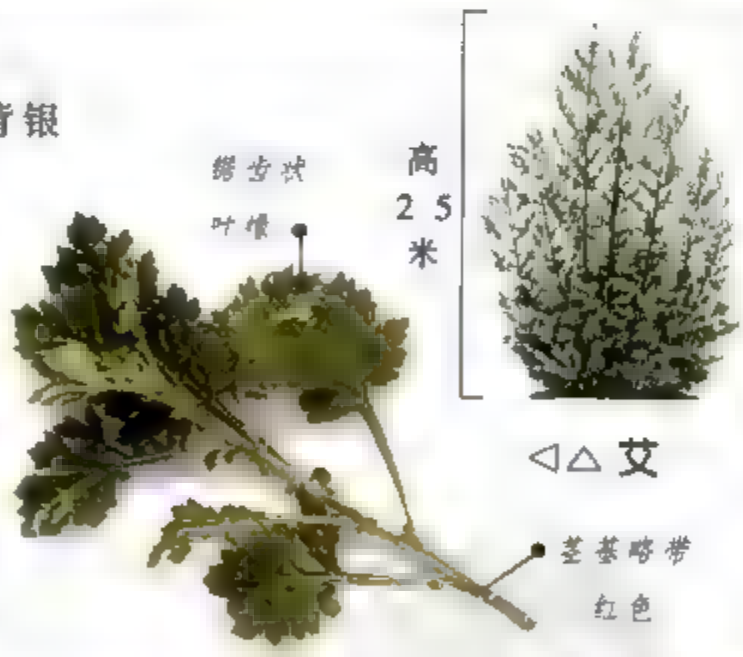
科 菊科	种 *Artemisia vulgaris*	地方名 艾草

艾(Mugwort)

有芳香气味的多年生植物；叶中度绿色，叶背银色，有绒毛；小花红棕色、

· **用途** 在欧洲和亚洲都是重要草药，叶片用于填料，掺入东方的米糕中，并卷成锥形用于热炙。可助消化、调月经。孕期通常禁用，但中国有时用于治疗胎儿过动或产后腹痛。对皮肤病有疗效，也是驱虫剂。

· **附注** 同属的茵陈蒿(*A.capillaris*)和黄花艾(*A.princeps*)在东方国家的研究中显示有抗癌活性。



◁△ 艾

小花白色成
羽状排列

叶片深裂

鲁道威艾 ▷
(*A.ludoviciana* var. *albula*)
草本，高 1 米，有匍匐根。

◁ **角菜**(*A.lactiflora*)
耐寒的草本植物，高 2 米，叶中度绿色，花芳香。

细长叶片，
白色有绒毛

栖所 篱边，路边；欧洲至西伯利亚，北非	利用部分

科 萝藦科 | 种 *Asclepias tuberosa* | 地方名 蝶乳草

柳叶马利筋(Pleurisy Root)

茎强健，叶狭长，聚伞花序长于枝端，小花橙色，花蜜丰富。与其他有白浆的马利筋不同，汁液透明或绿色

·用途 嫩枝、根和幼果荚均可当蔬菜食用，花是天然的甜味剂。根可刺激支气管扩张及淋巴回流，并特别用于肋膜炎和支气管炎的治疗 还可治疗某些泌尿系统疾病，测试证实其中有雌激素活性，大剂量或以新鲜叶泡茶饮用可催吐。汁液含有蛋白酶，可除去疣瘤。叙利亚马利筋(*A.syraca*)的根会造成暂时性不育。多穗马利筋(*A.speciosa*)可治疗慢性肾虚。这类植物都可能有毒性

·附注 许多美洲土著用之入药，是梅诺米尼部落最重要的药物之

栖所 干燥或排水良好的土壤，林地；美国东部和南部

利用部分

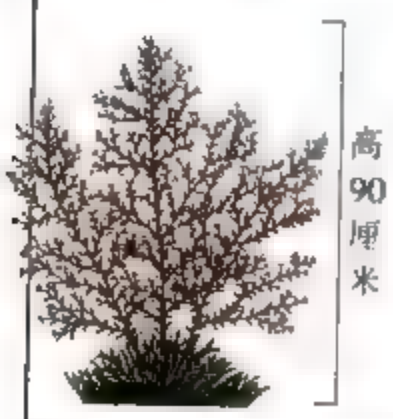
科 菊科 | 种 *Aster ericoides* | 地方名 Mista-sukewusk

斯克绵毛紫苑(Big Love Medicine)

丛生植物，根茎有强烈芳香味，茎分枝，外被细毛。花似雏菊，花心黄色，花蜜丰富

·用途 根的香味特别诱人，英文俗名即得自于此 煮过的根可制滴眼药，根的粉末是急救止血剂。植株可烟熏，或置于陷阱中引诱猎物。花蜜含量很高，为养蜂人所好

·附注 短绒紫苑(*A.ciliolatus*)也具有香味浓郁的根系，用于止血和治疗结膜炎，紫苑连同 *Polygala senega* 的根，是有益心脏的强心剂。而香紫苑(*A.amellus*)在中国治疗咳嗽和内出血



栖所 干燥开阔的环境；加拿大，美国北部

利用部分

科 茄科	种 *Atropa belladonna*	地方名 莨菪

颠茄(Deadly Nightshade)

有毒的多年生植物，生活期短，茎中有红色汁液，仲夏到初秋开棕－紫色到绿色的管形单花，随后结光亮的黑色浆果

高 1.5 米

· **用途** 叶和根具麻醉和镇定作用，提取物可用于扩瞳，这种效果曾被意大利妇女用以增加魅力，现在则用于外科实验。叶和根可刺激、随后转为抑制中枢神经系统。可作为抗痉挛剂以治疗呼吸障碍及风湿与肌肉疼痛，也用于平舒胃气，减少鼻涕

· **附注** 各部分均有强烈毒性，必须在医生指导下服用

栖所 遮阴的碱性土壤；欧亚大陆、地中海地区	利用部分

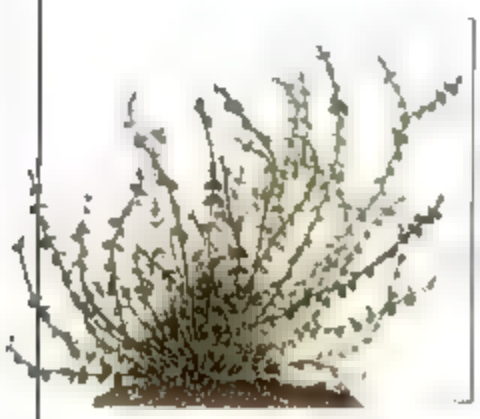
科 苋科	种 *Aerva lanata*	地方名 Pol-kudu-pala

白花苋(Polpala)

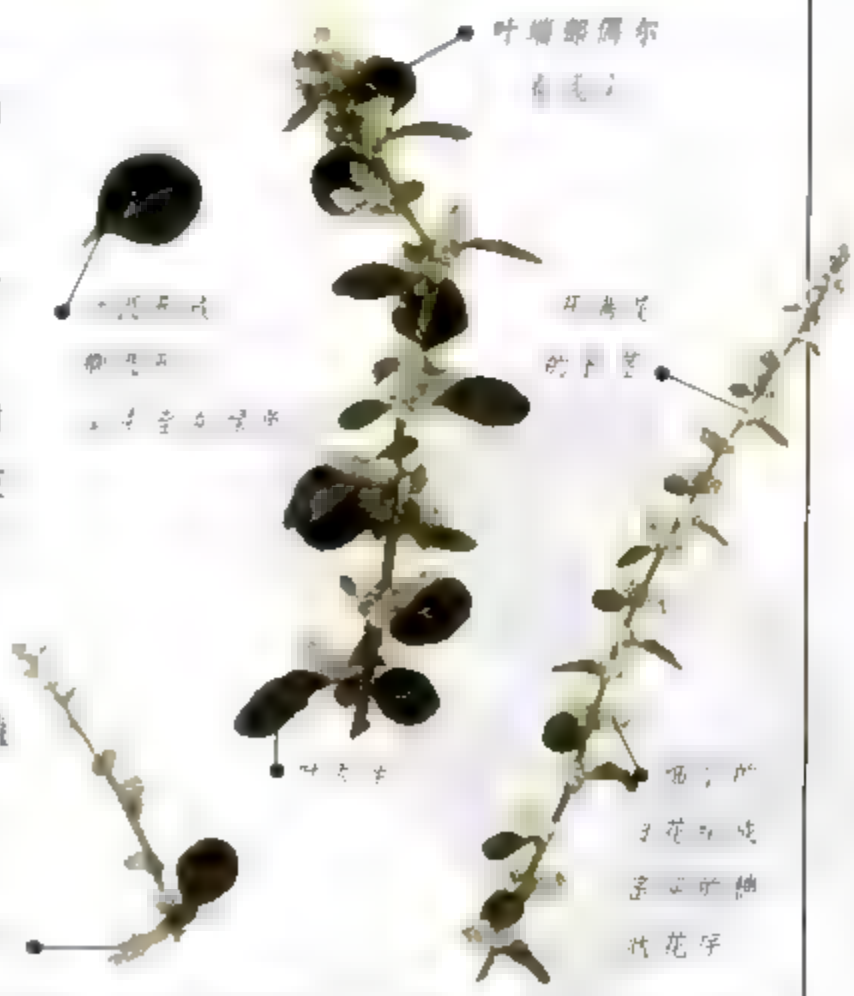
热带多年生植物，叶圆形，中度绿至灰绿色，有些具绒毛。叶子互生于茎，叶腋生柔荑状花簇，白色花朵极小

· **用途** 新鲜的叶和茎都可拌入沙拉或咖喱，开花枝端的煎汁在印度草药中为兴奋剂和利尿剂，有清尿解热的作用。它并用于驱肠道寄生虫，对咳嗽和糖尿病也很有疗效。在印尼，整棵植株被认为是滋补剂，并用于肌肉痛及瘀伤的治疗

· **附注** 在茶叶传入斯里兰卡之前，这种植物被制成刺激性饮料



高 2 米



栖所 荒地或干燥地区；欧洲、亚洲和非洲的热带地区	利用部分

科 玄参科	种 *Bacopa monnieri*	地方名 水海索草

假马齿苋(Bacopa)

多年生，生于水边湿地，茎叶形成密集的垫丛夏季于叶腋开成簇的小钟形花，白色或淡蓝色。

· **用途** 茎、叶均为肉质，稍有咬感，可拌沙拉，有增强记忆力功效印度人用其浸出液作为神经滋补剂，以治疗癫痫。印尼人用之治疗热带丝虫病。中国人认为它有温肾兴阳功效，对阳萎、早泄、肾虚、泌尿系统疾病、月经不调及风湿症都有疗效。

· **附注** 近期研究表明假马齿苋有很强的补脑功效。

圆形呈倒卵形叶片，
叶尖有时内凹

栖所 沼泽，池边；温暖地区和热带	利用部分

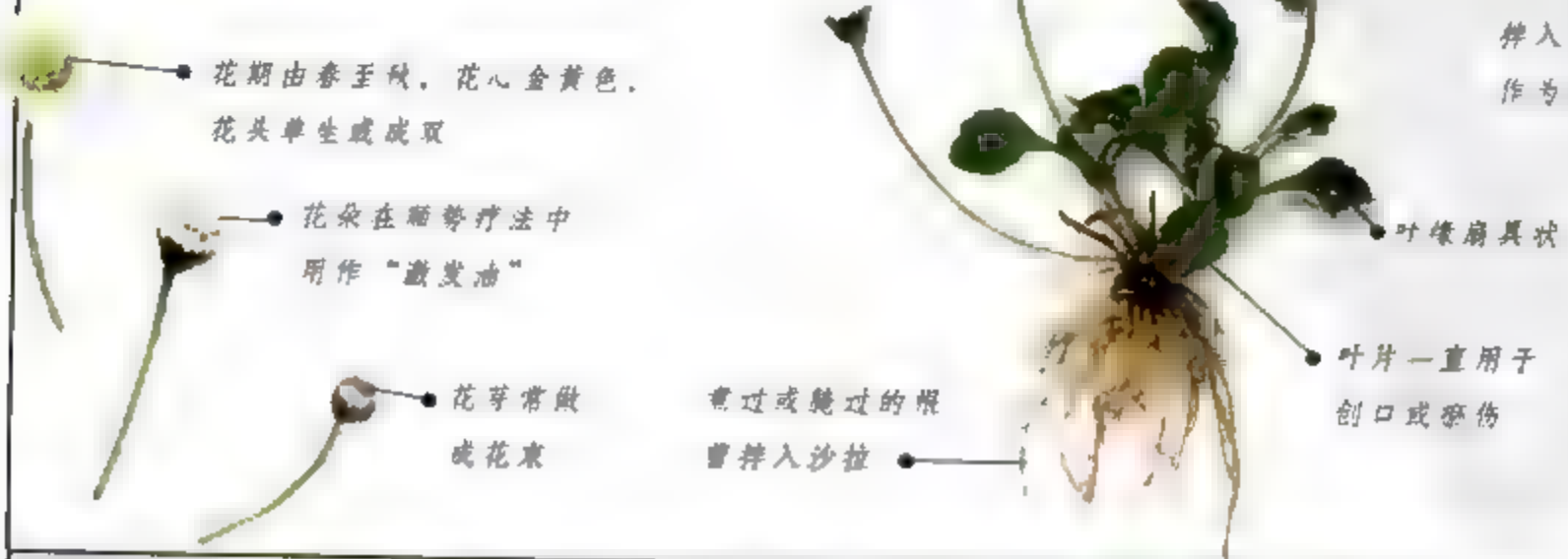
科 菊科	种 *Bellis perennis*	地方名 英国雏菊

雏菊(Lawn Daisy)

莲勃的多年生植物，是纯洁的象征。扇形叶基生成伸平的莲座。头状花序小，舌状小花白色，筒状小花黄色。

· **用途** 幼嫩叶片和白色花瓣可拌入沙拉。花朵浸出液加入洗澡水中有助于滋润冬天阴沉苍白的皮肤。春天茎中汁液可平复出血斑。还曾作为洗液以治疗湿疹、鹅口疮，以及咳嗽的祛痰剂。研究表明可减缓乳腺癌生长，欧洲人以其花泡茶给倦怠儿童饮用。

· **附注** 可能引起过敏。



栖所 草地；欧洲南部、西部和中部，西亚	利用部分

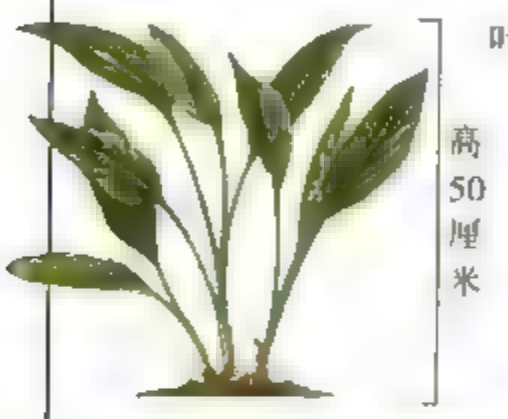
科 姜科	种 *Boesenbergia rotunda*	地方名 Kachai

凹唇姜(Kra Chaai)

(异名，*Kaempferia pandurata*)
具指状根茎，地上枝最多有4片，短叶柄的叶。穗状花序由白色或粉红色小花组成，花带有粉红色斑点的白色花唇

·**用途** 在泰国和印尼广泛种植以取其芳香的根，用其香料味为蔬菜汤、鱼和咖喱调味。还被用于治疗胃肠气胀、腹泻、痢疾和寄生虫

·**附注** 泰国人认为其叶片具有解毒功效



栖所 具干季的热带季风森林中；印尼	利用部分

科 伞形花科	种 *Bupleurum falcatum*	地方名 培菜

柴胡(Sickle Hare's Ear)

株形纤细，多年生；根茎木质；基生叶椭圆形；茎中空，着生较小的细长镰刀状叶片；花黄色；卵形果实带脊

·**用途** 中国人用其根治疗疟疾等引起的发热，以及肝病、黄疸及月经失调 植物其他部分含芸香精，可煎煮成汁治疗头痛、头晕、消化不良、呕吐和背痛

·**附注** 中国柴胡(*B.chinese*)和柴胡有相同用途。

栖所 荒地，篱边；欧洲南部、中部和东部，亚洲	利用部分

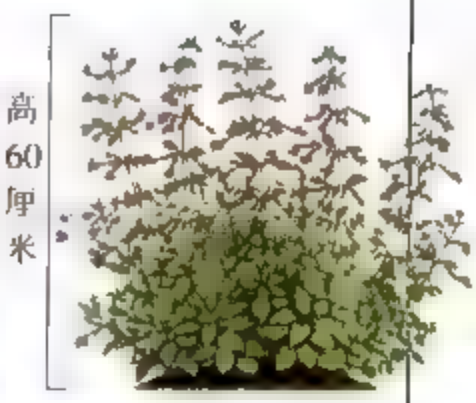
科 唇形花科	种 *Calamintha grandiflora*	地方名 山脂草

大花新风轮菜(Large-flowered Calamint)

多年生芳香植物。具细长的匍匐根状茎。叶深绿色，被细绒毛，两侧各有6枚齿；夏季开花，穗状花序包括多至5朵管状粉红色小花

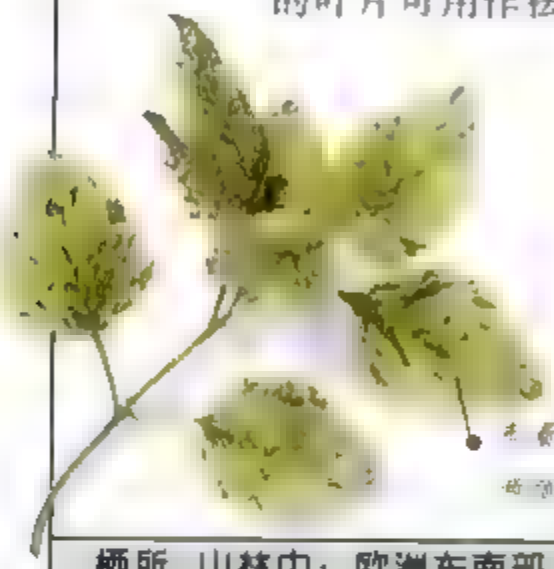
·**用途** 含有类似樟脑的精油，沏泡叶片可产生薄荷的气味。还被制成煎剂或糖浆，用以缓解咳嗽。新鲜茎叶可制成敷剂治瘀伤，沏茶饮用治胀气、腹绞痛

·**附注** 野新风轮菜和假荆芥新风轮菜(*C.nepeta*)的叶片可用作祛痰剂和发汗剂



◁△ 大花新风轮菜

◁▽ 野新风轮菜
(*C.sylvatica*，异名，*C.ascendens*)
叶具薄荷味，夏末开花



◁ 杂色大花新风轮菜
"variegata"
有暗绿色斑点

栖所 山林中；欧洲东南部，安纳托利亚，伊朗北部	利用部分

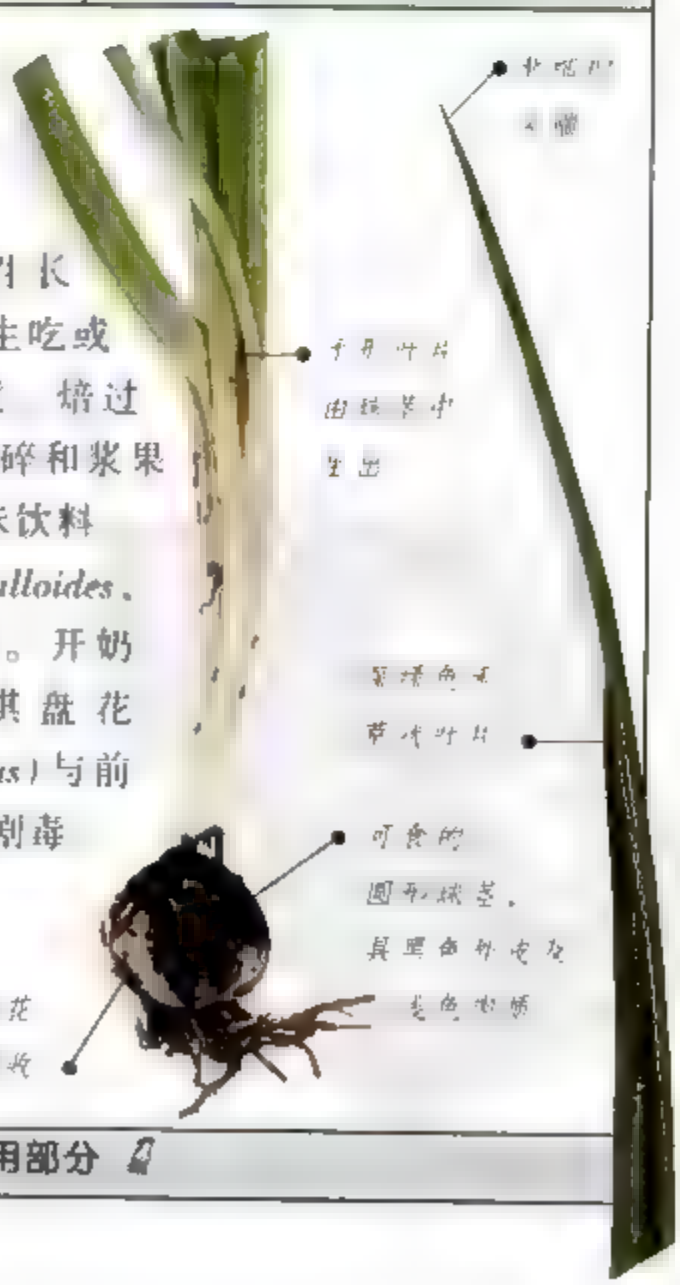
科 百合科	种 *Camassia quamash*	地方名 Quamash

卡马夏花(Camass)

多年生耐阴植物，具有球茎。叶片禾草状，春末开放显眼的蓝色穗状花序

·**用途** 球茎是美洲土著重要食物来源，常为争夺其生长地而引起部落战争。含糖量高，淀粉少，可生吃或熟食，或在特制的锅上慢慢焙熟以提高甜度。焙过的球茎可使肉汤增稠并加味。球茎晒干或捣碎和浆果做成饼供冬天食用。煮过球茎的水可做甜味饮料

·**附注** 东方卡马夏花(*C.scilloides*，异名，*C.esculenta*)也可食用。开奶油色花的死亡棋盘花(*Zigadenus venenosus*)与前者相似，但有致死剧毒



栖所 山间，田野，林地；北美西部	利用部分

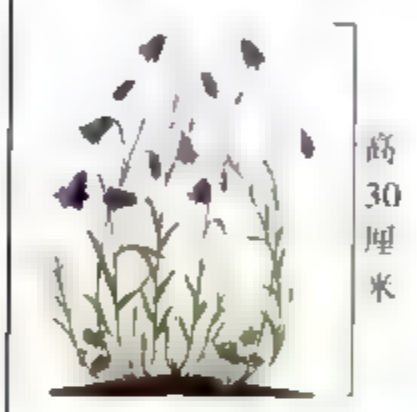
科 桔梗科	种 *Campanula rotundifolia*	地方名 苏格兰蓝钟花

圆叶风铃草(Harebell)

多年生，株形纤巧。基生叶圆形或心形，具长柄；茎细长，着生线形叶。花白色至深蓝色

· **用途** 加拿大土著以其根入药。艾伯塔的克里特人咀嚼这种芳香易碎的黑色根以治心力衰竭。克里特人还用根外敷止血、消肿并促进伤口愈合。齐帕威人用根的煎汁消除耳痛。某些地区的圆叶风铃草的根呈棕色，具绿色豆荚的味道

· **附注** 风铃草(*C.rapunculus*)属二年生，第一年的幼叶和根可拌沙拉



栖所 草地、欧石南荒地；北半球温带	利用部分

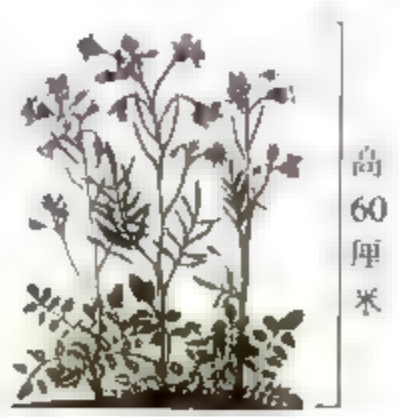
科 十字花科	种 *Cardamine pratensis*	地方名 杜鹃鸟花

草地碎米荠(Lady's Smock)

基生复叶形成莲座，小叶圆形；茎生复叶的小叶细长。花常有两种形式，在春天杜鹃鸟回归时开放。其有效的种子传播可将种子弹开2米远

· **用途** 叶片富含矿物质和维生素，包括维生素C。具水田芥的味道。可作蔬菜食用，拌入沙拉，作牛排配菜或加入汤中。花在去除味苦的花萼后可拌沙拉或作配菜，新鲜叶和开花的枝头能刺激食欲、助消化并有祛痰功效，为咳嗽药所采纳

· **附注** 常吸引端红蝶在其植株上产卵



栖所 潮湿地区，草地，开阔林地；欧洲	利用部分

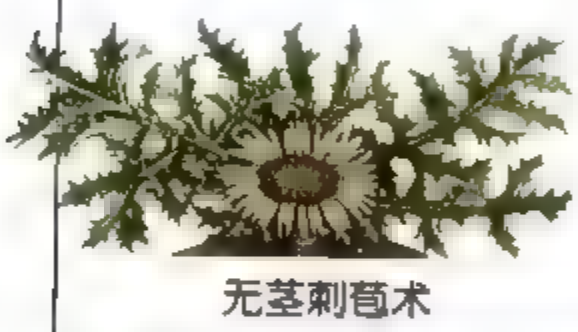
科 菊科	种 *Carlina acaulis*	地方名 矮蓟

无茎刺苞术(Stemless Carline Thistle)

这种无茎蓟带刺的叶片基生成莲座，头状花序，由棕－紫色或白色小花组成，外围有纸质银色苞片

·用途 花托类似朝鲜蓟，可食；叶片可以凝乳；根用酒泡制后健胃，并可治疗湿疹和皮疹根的浸出液为利尿剂、温和的通便剂、抗菌漱口水和伤口清洗液，并有补肝和驱虫功效。兽医用根喂牛以刺激其食欲。它在乡间还是一种湿度计，每当快下雨时，花苞就会闭合

·附注 刺苞术属(*Carlina*)源于查理曼大帝，他梦见这种植物可防疫，从此成为中毒、蛇咬解药，并被当作护身符



无茎刺苞术

尚30厘米

无茎刺苞术 ▷

◁ 刺苞术
(*Carlina vulgaris*)
具药用价值

栖所 贫瘠的草地、岩石山坡；欧洲南部和东部	利用部分

科 夹竹桃科	种 *Catharanthus roseus*	地方名 辣椒茉莉

长春花(Madagascar Periwinkle)

多年生有毒植物，分枝多，肉质；叶有光泽，深绿色；花扁平，玫瑰粉红色

·用途 民间用于治疗糖尿病，研究发现它含有胰岛素代用品及55种活性生物碱。某些成分可影响白血球、淋巴腺和脾脏，并对癌细胞有显著杀伤力，而用于儿童白血病及淋巴肉芽肿和实质瘤等治疗。但对健康细胞也有影响，会导致短期副作用

·附注 本植物对人畜有毒

高60厘米

栖所 向阳的潮湿热带；马达加斯加	利用部分

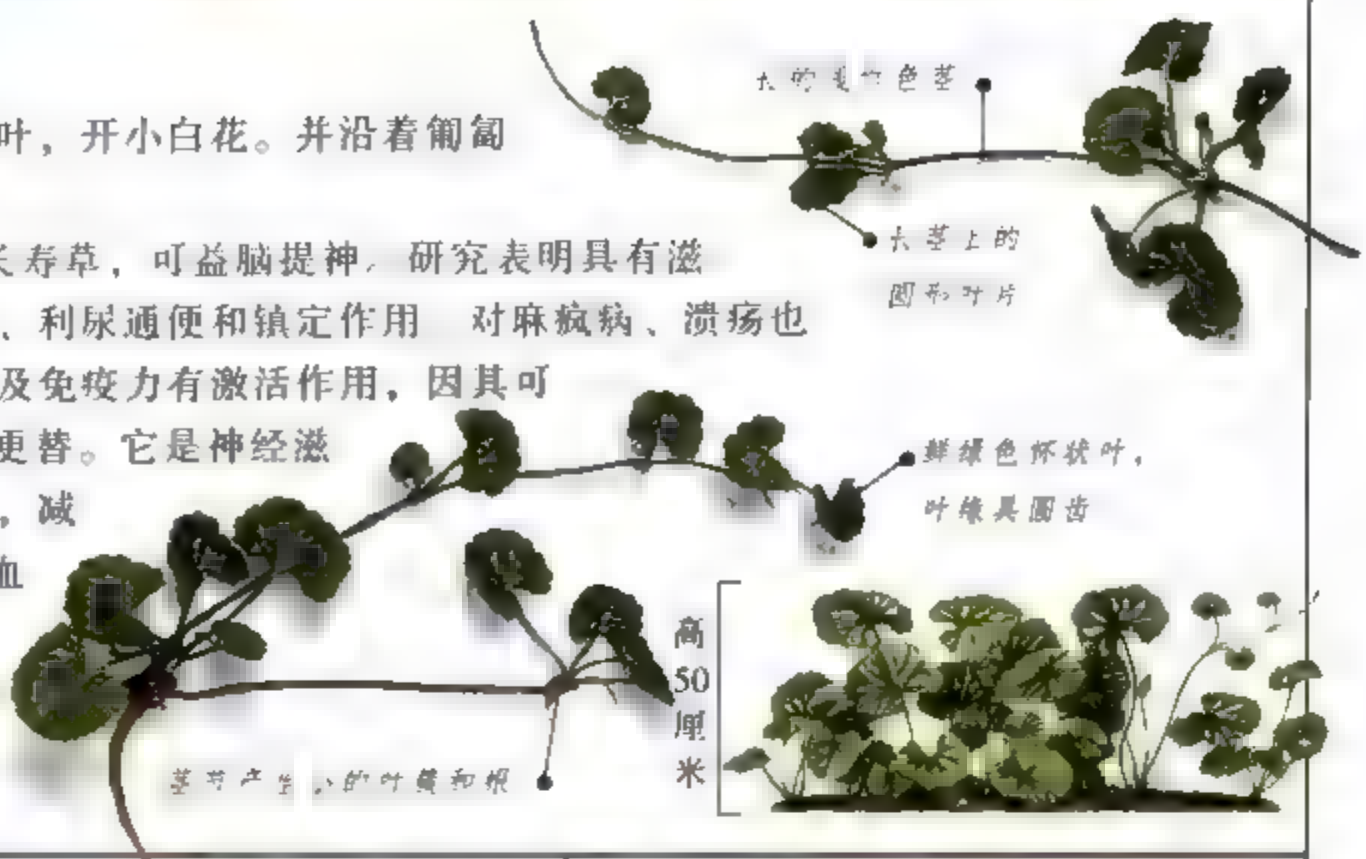
科 伞形花科	种 *Centella asiatica*	地方名 Gotu-kola

积雪草(Centella)

纤细的植物，具扇形叶，开小白花。并沿着匍匐茎生根延伸

·用途 是东方人的长寿草，可益脑提神，研究表明具有滋补、消炎、愈合伤口、利尿通便和镇定作用。对麻疯病、溃疡也有疗效，对血液净化及免疫力有激活作用，因其可刺激深层皮肤细胞的更替。它是神经滋补剂，能提高记忆力，减轻精神疲劳；还可降血压，治疗肝病等。

·附注 剂量过大会引起眩晕



栖所 湿润的草地；热带，亚热带	利用部分

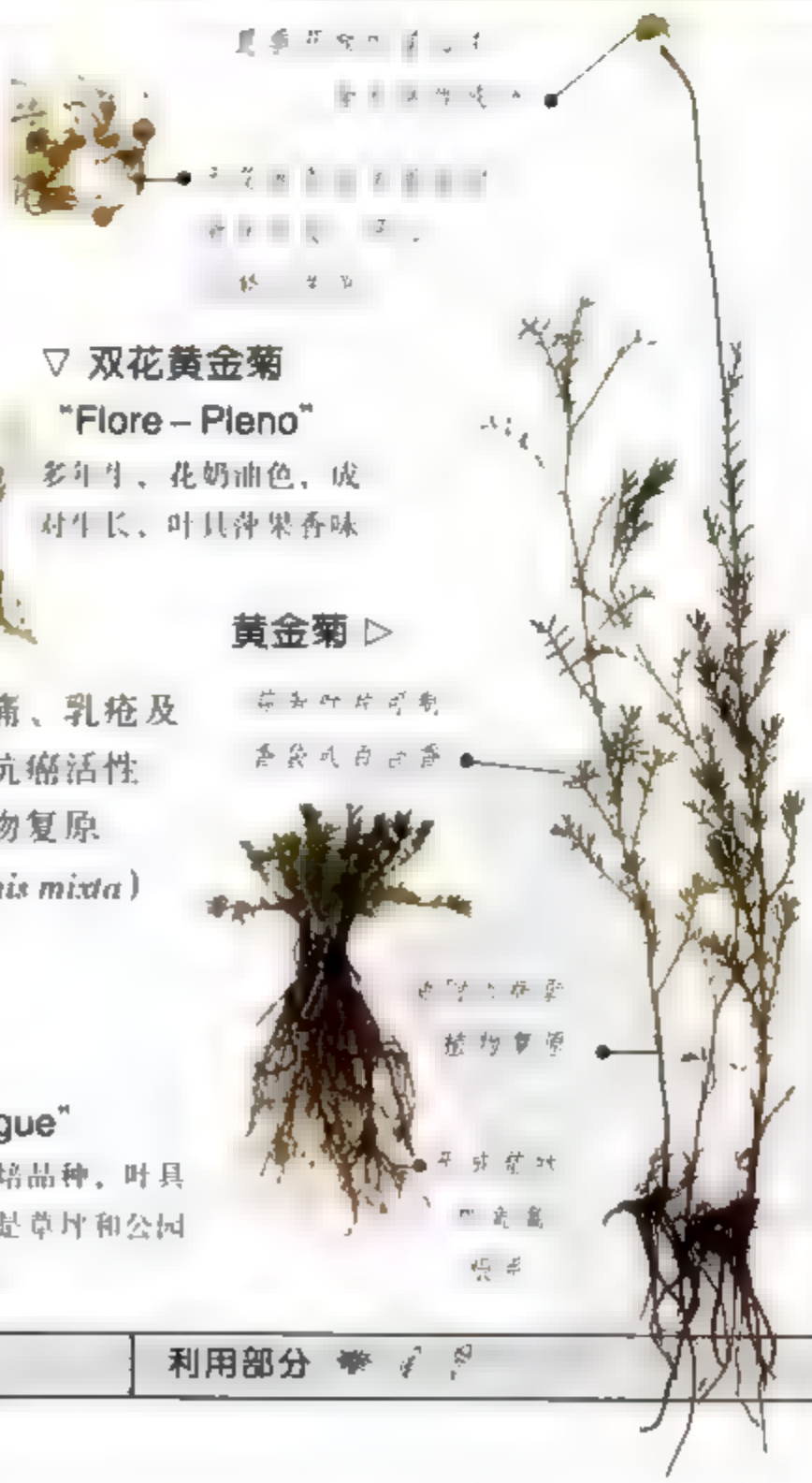
科 菊科	种 *Chamaemelum nobile*	地方名 英国春黄菊

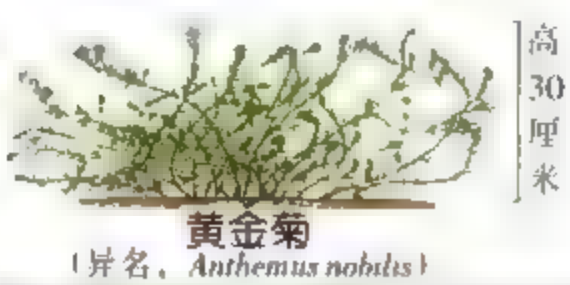
黄金菊(Perennial Chamomile)

又称罗马春黄菊，常绿芳香，叶片羽状，苹果香味；花白色，具圆锥形金色花心

·用途 花茶具助消化、健神经和镇定功效，常泡给过动儿服用，可消恶梦、止失眠、抑制恶心。用过的茶袋或花脂可消炎、清除因疲劳而在眼睛下方形成的暗影，也可制成敷剂治疗湿疹或创伤。花的煎剂又有护润发功效，放入浴疗水可软化并漂白阳光或风吹造成的皮肤损伤。因其消炎、止痛和抗感染特性，还用于尿道感染、尿布疹、牙痛、耳痛、乳疮及神经痛等治疗。花所含的化合物在研究中具抗癌活性。花园中它是“植物医生”，可使附近病弱植物复原

·附注 摩洛哥黄金菊(*C.mixta*，异名，*Ormenis mixta*)产生的精油，也当作黄金菊出售





黄金菊
(异名，*Anthemus nobilis*)

黄金菊 ▷
“Treneague”
不开花的栽培品种，叶具苹果香味，是草坪和公园的理想草种

栖所 疏松的沙质土壤；欧洲西部	利用部分

科 藜科	种 *Chenopodium bonus-henricus*	地方名 皆佳

藜菜(Good King Henry)

具历史性的直立多年生植物，为箭形叶，花序密集，夏季开放微小花朵，结出含黄褐色种子的果实

·用途 嫩叶中含铁、维生素和其他矿物质，可拌沙拉、当菠菜煮食，或用于砂锅菜、填料及汤中。幼嫩如芦笋般的茎和花序也可当蔬菜食用，但患肾疾者禁忌。叶片制成敷剂可治皮肤肿痛，根治疗羊咳病。种子用于制作珠皮(人工作成细粒的皮革)

·附注 加州皂藜(*C.californicum*)可制洗涤用皂素；晚藜(*C.vulneraria*)可制黄色染料；而帚藜(*C.virgatum*)的红色浆果可自制化妆品

栖所 肥沃且排水良好的土壤，阳光充足的田间；欧洲 | 利用部分

科 毛茛科	种 *Cimicifuga racemosa*	地方名 黑蛇根草

总花升麻(Black Cohosh)

林间多年生植物，具深裂的肉状复叶，总状花序由奶油色辛辣味小花组成，夏天开放

·用途 美洲土著用它助产，并作为响尾蛇咬伤后的解药。具有抗痉挛、镇定、消炎功效，而用于痛经、风湿、分娩、头痛、咳嗽、气喘等的治疗

·附注 升麻(*C.foetida*)在中国用于解毒、清热

栖所 林地；北美洲 | 利用部分

科 百合科	种 *Convallaria majalis*	地方名 五月百合

铃兰(Lily of the Valley)

耐寒多年生植物，匍匐根状茎具辛辣气味，春末开芳香白花，随后结深红色浆果

·用途 这种新娘花的精油可用于制香料，但提取很困难，所以大多数产品用的都是化学替代品。蒸馏的花露水为收敛剂及漂白皮肤的化妆水，称为“金液”。它也能缓解由于心脏病造成的积水，中国人认为它是一种滋补剂。叶产生绿色染料。全株可治痛风、补心、恢复语言和记忆力(吸入根、花制嗅药有清脑作用)。开花的枝头及根可用于调节心律，与毛地黄属(*Digitalis*，见 247 页)植物的作用类似，但毒性较小

·附注 铃兰可能有毒，应遵医嘱服用

栖所 落叶林地，草地；欧洲，东北亚	利用部分

科 伞形花科	种 *Crithmum maritimum*	地方名 海茴香

钾猪毛菜(Rock Samphire)

滨海生植物，具浓烈香味；基部木质，茎草质；叶光滑多汁，绿色

夏天开平顶伞形花序，花细小，黄绿色，结紫绿色卵形小果实

·用途 幼嫩茎叶因其有碱且辛香的味道和维生素 C 及矿质盐而著名。可用于沙拉生食、蒸熟后趁热淋上奶油或凉拌酱汁，或腌渍 种荚亦可制调味酱或腌渍 由全株提取浓郁的香精，可加入食物或药酒中刺激食欲、助消化，及消腹胀

·附注 这种植物现已少见，所以鼓励人工栽培为其生长提供盐化环境(如浇海水)或施加海藻灰作肥料。

栖所 湿润海边；欧洲大西洋海岸	利用部分

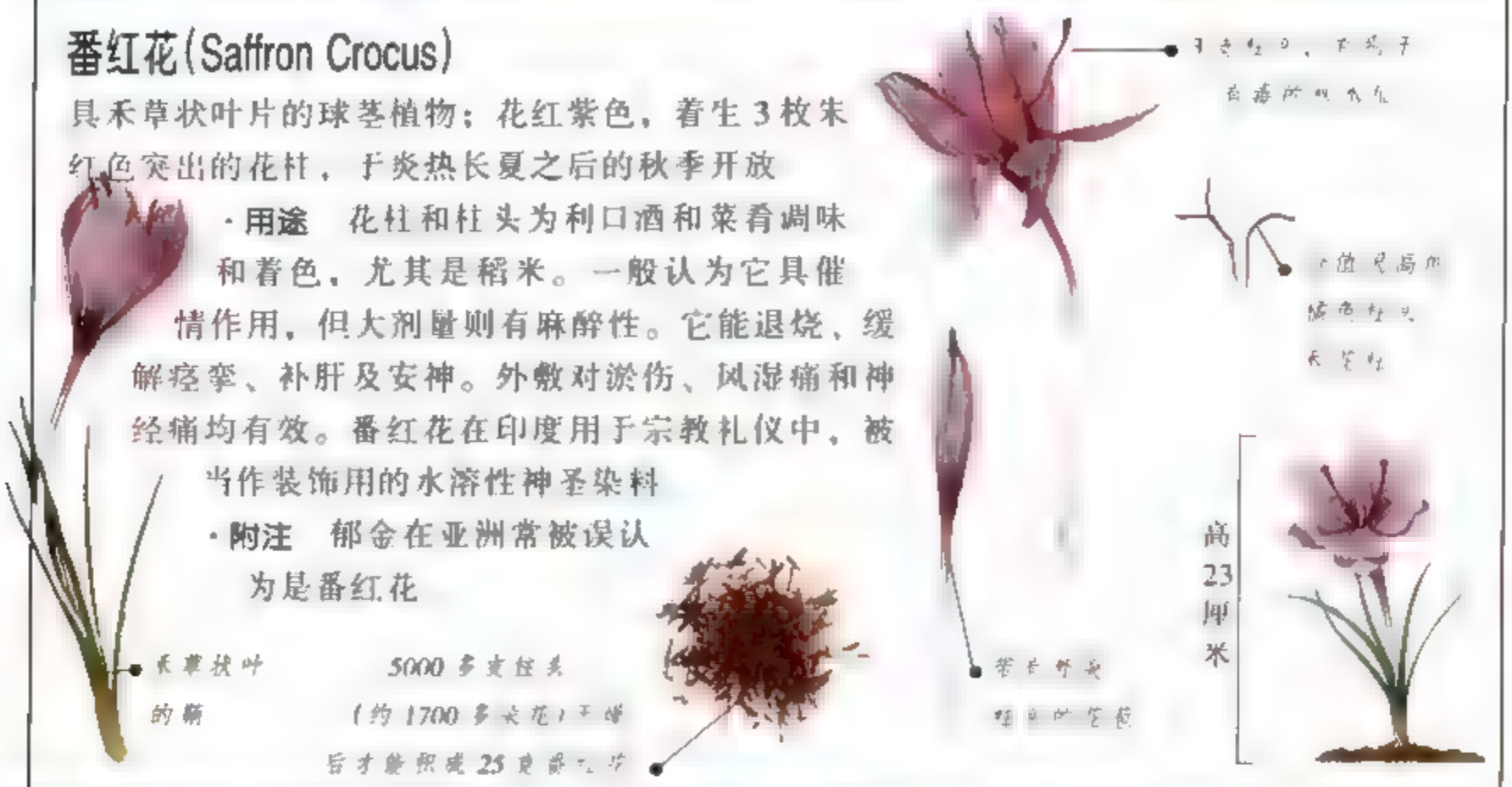
科 鸢尾科	种 *Crocus sativus*	地方名 Karcom

番红花(Saffron Crocus)

具禾草状叶片的球茎植物；花红紫色，着生3枚朱红色突出的花柱，于炎热长夏之后的秋季开放

· **用途** 花柱和柱头为利口酒和菜肴调味和着色，尤其是稻米。一般认为它具催情作用，但大剂量则有麻醉性。它能退烧、缓解痉挛、补肝及安神。外敷对淤伤、风湿痛和神经痛均有效。番红花在印度用于宗教礼仪中，被当作装饰用的水溶性神圣染料

· **附注** 郁金在亚洲常被误认为是番红花



栖所 排水良好的温带土壤；希腊及小亚细亚 | 利用部分

科 菊科	种 *Cynara scolymus*	地方名 Alcachofra

朝鲜蓟(Globe Artichoke)

形态似蓟；叶长深裂而弯曲，灰绿色；小花紫色，易招蜜蜂。

· **用途** 花芽的肉质花托和苞片及遮断阳光照射的浅色梗可作蔬菜食用，但可能会使奶水凝结。能刺激胆汁分泌，叶和根具杀菌作用，被加入助消化剂中。还能治疗动脉硬化、贫血、肝炎，及因中毒、酒精所致的肝损伤等；并能降低胆固醇。叶可提取灰色染料

· **附注** 洋蓟(*C.cardunculus*)的梗及心可同芹菜煮食。

栖所 肥沃土壤；地中海地区北部 | 利用部分

科 姜科	种 *Curcuma longa*	地方名 Besar

郁金(Turmeric)

具芳香的地下茎；叶阔大；花黄色，苞片粉红色

·用途 干燥的根用于咖喱粉、许多印度菜肴及辣泡菜的调味及着色，有时如同番红花般出售。嫩枝及花序在泰国当蔬菜食用。中医认为其根可促进血液循环，舒淤活血。泰国人用以解眼镜蛇毒。研究表明它能够强化胆囊，抑制凝血，降低肝毒，促进脂肪代谢(可用于减肥)，并有消炎、降胆固醇作用。从全株可提取一种金色纺织品染料，应用在印度宗教仪式中

·附注 蓬莪术具有抑制子宫颈癌的作用，并可提高放射疗法及化学疗法的效果

◁△ **蓬莪术**(*C. zedoaria*，异名，*C. xanthorrhiza*)
花粉红色及黄色，苞片绿色和红色。根状茎淡黄色，具樟脑气味，可提取精油

◁▽ **郁金**

◁ **香郁金**
(*C. aromatica*)
蜜色根状茎，中医用来治疗癫痫发作

△ **郁金** ▷
高1米

栖所 热带季风区；印度	利用部分

科 禾本科	种 *Cymbopogon citratus*	地方名 蜂花草/Sereh

柠檬香茅(Lemon Grass)

全株芳香，丛生的球茎上产生大量叶片及分枝的圆锥花序。

·用途 茎和叶可烹调，具明显的柠檬香味。以叶泡茶饮用可治胃痛、腹泻、头痛、发烧及流行性感冒，并有抗菌能力。精油用于化妆品和食品，在芳香疗法中用以促进血液循环和肌肉状态，也可作喷雾剂以洁净空气。

·附注 蜿蜒香茅(*C.flexuosus*)的精油与柠檬香茅略有不同，而取自马丁香茅(*C.martini*)叶的香姜草油有姜花气味，据称可促进皮肤细胞代谢

栖所 开阔的热带干燥土壤；印度南部，斯里兰卡	利用部分

科 莎草科	种 *Cyperus papyrus*	地方名 埃及纸芦

纸莎草(Papyrus)

是与圣经中摩西有关的“芦草”，由茎顶端生出放射状小花穗，围以伞形的刃状苞片

·用途 公元前3000~前2500年间用其茎髓制成最早的纸，希腊字拼为 biblos 或 byblos，为圣经(bible)的字源。埃及人食用根状茎，以之入药或用纤维织帆布，并用花束来装点寺院或墓地 现在用其茎作燃料、织席编篮，或制成当地船筏用的浮节

·附注 耐寒水生植物甜莎草(*C.longus*)的根状茎具紫罗兰香味，用于古药方中。香莎草(*C.odoratus*)的茎与根芳香，是一种巫毒教香料 priprioca 的原料；而干膜莎草(*C.scariosus*)则可制成孟买香料 surat

栖所 亚热带淡水边；非洲	利用部分

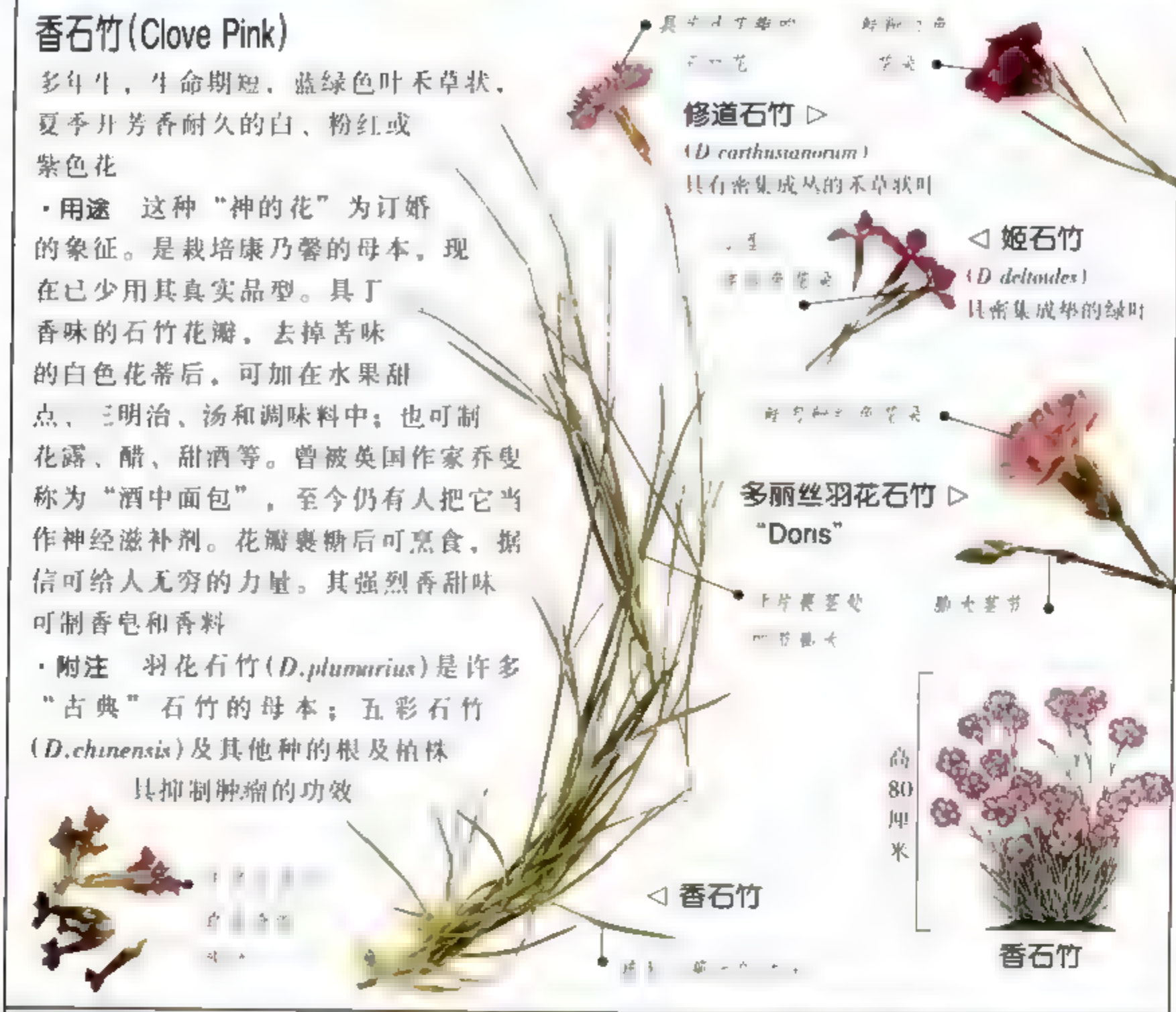
科 石竹科	种 *Dianthus caryophyllus*	地方名 Gillyflower

香石竹(Clove Pink)

多年生，生命期短，蓝绿色叶禾草状，夏季开芳香耐久的白、粉红或紫色花

·用途 这种"神的花"为订婚的象征。是栽培康乃馨的母本，现在已少用其真实品型。具丁香味的石竹花瓣，去掉苦味的白色花蒂后，可加在水果甜点、三明治、汤和调味料中；也可制花露、醋、甜酒等。曾被英国作家乔叟称为"酒中面包"，至今仍有人把它当作神经滋补剂。花瓣裹糖后可烹食，据信可给人无穷的力量。其强烈香甜味可制香皂和香料

·附注 羽花石竹(*D.plumarius*)是许多"古典"石竹的母本；五彩石竹(*D.chinensis*)及其他种的根及植株具抑制肿瘤的功效



栖所 排水良好的岩石地区，向阳处；地中海地区	利用部分

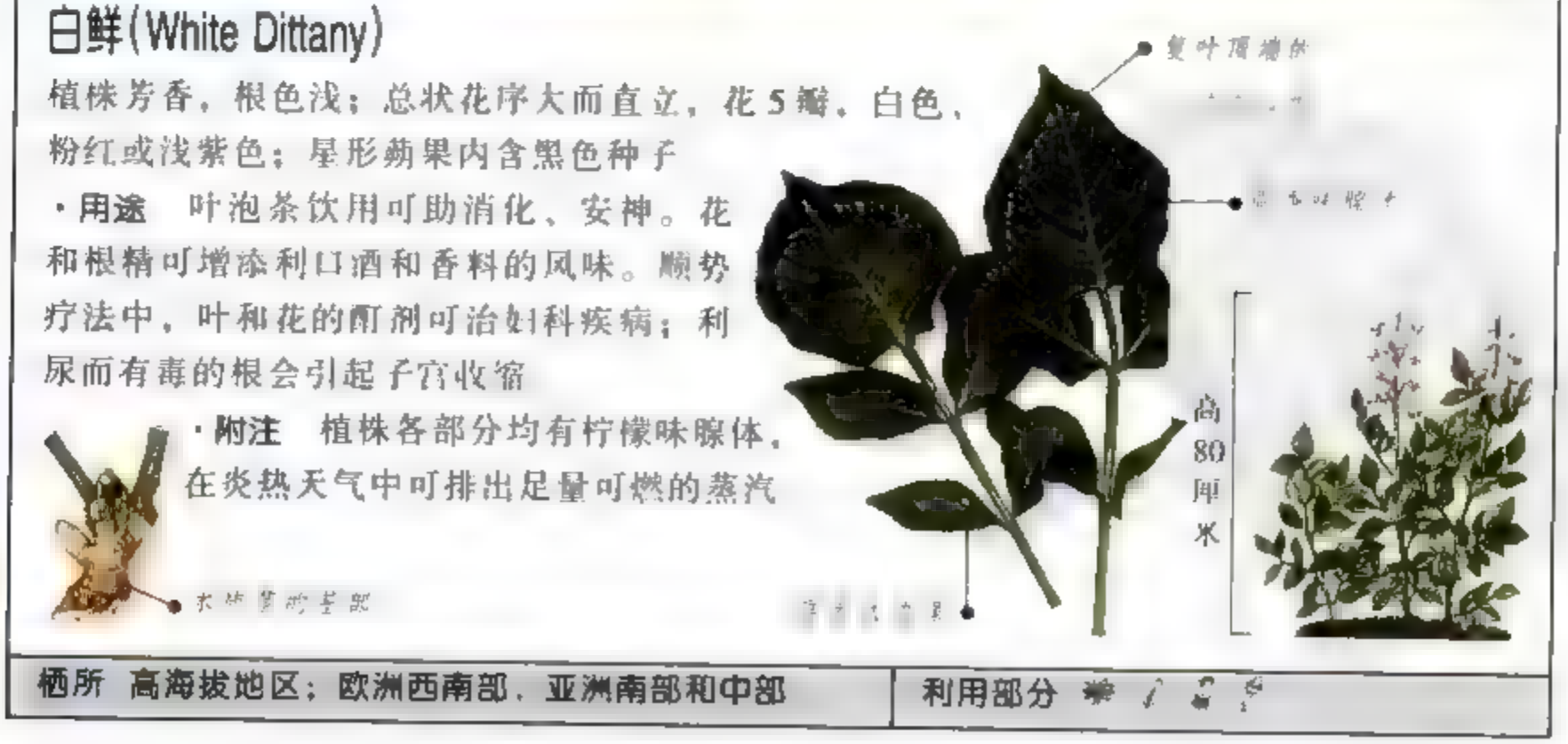
科 芸香科	种 *Dictamnus albus*	地方名 炽灌木

白鲜(White Dittany)

植株芳香，根色浅；总状花序大而直立，花5瓣，白色、粉红或浅紫色；星形蒴果内含黑色种子

·用途 叶泡茶饮用可助消化、安神。花和根精可增添利口酒和香料的风味。顺势疗法中，叶和花的酊剂可治妇科疾病；利尿而有毒的根会引起子宫收缩

·附注 植株各部分均有柠檬味腺体，在炎热天气中可排出足量可燃的蒸汽



栖所 高海拔地区；欧洲西南部、亚洲南部和中部	利用部分

科 菊科	种 *Echinacea angustifolia*	地方名 紫锥花

狭叶球菊(Echinacea)

具根状茎，地上茎长而直，顶生头状花序，夏季开花，由玫瑰粉红色到紫色小花围绕锥形的中心

· **用途** 研究证实其根状茎具有显著的免疫激活能力，为爱滋病研究者所注意。无毒，可提高机体抗病能力。具有抗菌、抗病毒作用，可平复发炎的结缔组织，并治疗发烧、感染，及降低过敏反应

· **附注** 狭叶球菊和紫球菊(*E. purpurea*)有许多杂交种

高1.5米

狭叶球菊

◁▽ 狭叶球菊

紫球菊 △▽

(*E. purpurea*)

花瓣不像狭叶球菊那样下垂，但对免疫系统的功效是相似的

栖所 干燥的开阔林地，草原；北美洲中部	利用部分

科 雨久花科	种 *Eichhornia crassipes*	地方名 水兰花

布袋莲(Water Hyacinth)

水生漂浮植物或植根淤泥中；可抗污染，叶基生成莲座，具穗状花序

· **用途** 泰国人用叶柄作酸汤，叶片作雪茄烟纸或花环；纤维可与棉花混合为织线。它有时会阻塞热带水道，但因吸收矿物盐而可减少藻类生长，事后除去植株能藉而消除水中的重金属污染

高15厘米

栖所 热带淡水水道；南美	利用部分

科 菊科	种 *Eupatorium purpureum*	地方名 砂砾根

紫兰草(Sweet Joe Pye)

具3~6片轮生叶，略有香草和苹果香味。夏末开粉红色花朵

·用途 美洲土著曾用其治愈新英格兰人的斑疹伤寒，此为其英文俗名来源。根状茎仍用于退烧的发汗。能滋补生殖系统，缓解痛经、痛风、风湿症、肾及泌尿系统疾病。美洲土著从其种子提取粉红色的纺织品染料

·附注 贯叶泽兰和麻泽兰及紫兰草中所含的化合物具抗肿瘤活性，在中国则用香泽兰(*E.odoratum*)驱虫和止血

栖所 中度肥沃的林地；加拿大东部、美国	利用部分

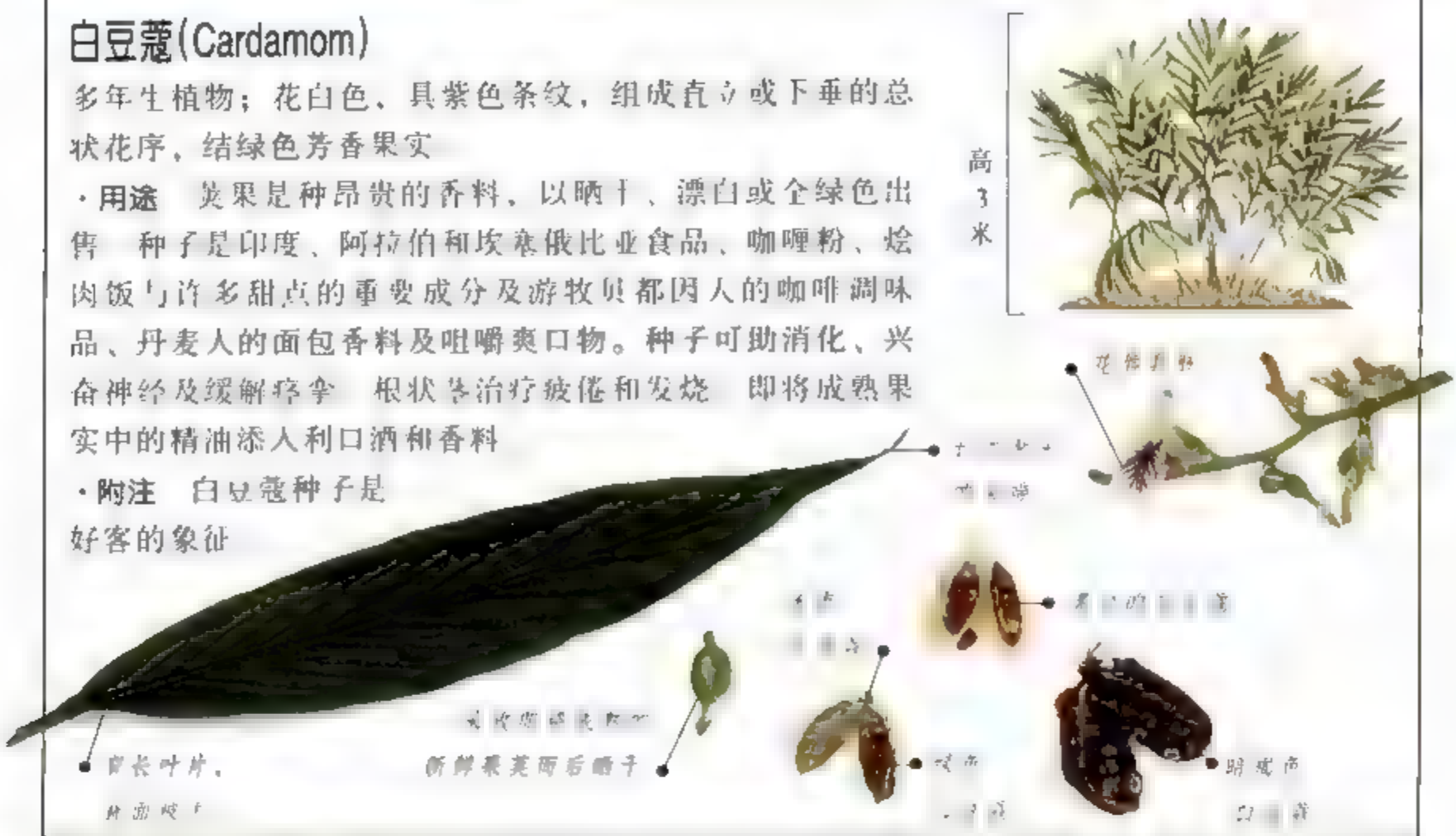
科 姜科	种 *Elettaria cardamomum*	地方名 Cardamon

白豆蔻(Cardamom)

多年生植物；花白色、具紫色条纹，组成直立或下垂的总状花序，结绿色芳香果实

·用途 荚果是种昂贵的香料，以晒干、漂白或全绿色出售。种子是印度、阿拉伯和埃塞俄比亚食品、咖喱粉、烩肉饭与许多甜点的重要成分及游牧贝都因人的咖啡调味品、丹麦人的面包香料及咀嚼爽口物。种子可助消化、兴奋神经及缓解疼挛。根状茎治疗疲倦和发烧。即将成熟果实中的精油添入利口酒和香料

·附注 白豆蔻种子是好客的象征



栖所 热带雨林；印度	利用部分

科 伞形花科	种 *Ferula assafoetida*	地方名 臭胶

阿魏(Asafoetida)

根系发达，叶羽状，夏天开放伞形花，花有强烈鱼腥臭味

·用途 在活株根贴近地面处切口，可获得一种刺鼻的胶，罗马人曾普遍用来调味，目前仍少量用于印度泡菜、鱼、蔬菜及辣酱中。绿色部分可当蔬菜食用。胶可助消化、改善紧张状况、治疗支气管炎和气喘等。研究证实植株还可抗凝血、降血压

·附注 古蓬阿魏(*F.gumoas*)的乳液凝结后可作熏香，而纳香(*F.narthex*)的胶用于兽药

栖所 暖温带的肥沃地区；伊朗	利用部分

科 蔷薇科	种 *Filipendula ulmaria*	地方名 草地女王

欧洲合欢子(Meadowsweet)

茎直立，叶全裂，有冬青气味；顶端开杏仁味的奶油色花朵，构成轻盈的伞形花序

·用途 花朵可加在蜜酒、药草酒、果酱及煮食的水果中，增添杏仁香味；干花可薰香亚麻布，并能收敛和保护皮肤。花芽中的水杨酸用于阿斯匹林合成；花泡茶治胃溃疡、头疼、抗菌利尿、感冒发烧、腹泻和心痛；是温和的止痛剂，具消炎功能，治疗风湿症。开花枝端产生绿黄色染料，茎和叶中含蓝色染料，根含黑色染料

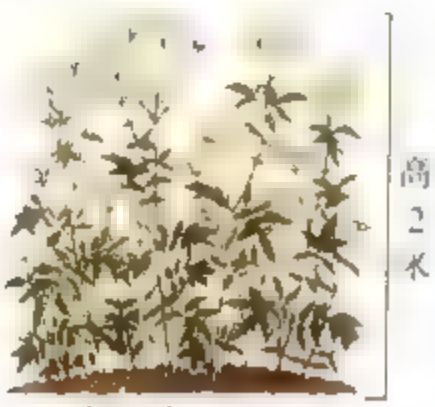
·附注 曾被凯尔特人的祭司用以祭祀；也是伊丽莎白一世的铺地草

粉红色花芽展开奶油色七味花朵，构成密集的伞房花序

◁ 合欢子

(*F.vulgaris*)

幼叶及卵形块茎可食，曾用于肾结石、呼吸障碍及多痰的治疗



欧洲合欢子

◁ 欧洲合欢子 △

栖所 肥沃的水边土壤；西亚、欧洲	利用部分

科 伞形花科	种 *Foeniculum vulgare*	地方名 Finocchio/Fenouil

茴香(Fennel)

叶呈细裂羽状；仲夏开伞形花序，种子弯曲有助；根系发达；全株均有新鲜的茴香味

·用途 种子可用于面包、咖喱、苹果馅饼、鱼酱等的调味，发芽后可拌沙拉。精油则用于利口酒及牙膏的调味。种子咀嚼后可解饥并助消化，经泡制后可治疗便秘、增加奶水、调月经。根的提取物具解毒、利尿和减肥作用。研究表明，茴香有助于酒精损伤的肝脏的恢复。种子和叶片蒸汽可清洁深层皮肤，而精油可少量稳当地用于肌肉按摩

·附注 茴香油不能用于癫痫病人和幼童

种子芳香，咀嚼后可使口气清香

新芽，花期或干燥后芳香的伞形花序

◁ 紫茴香

"Purpurascens"

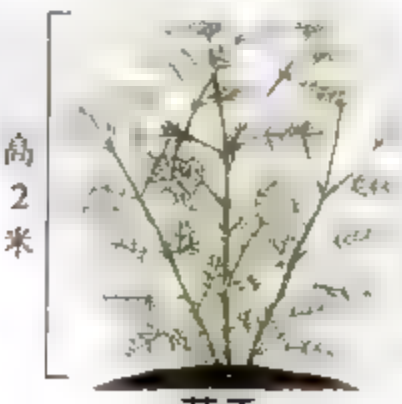
是青铜色栽培品种，用途与绿茴香类似，使花园和花束增色不少，也使茴香醋呈红宝石色

△ 茴香

优茴香 ▷

(*F.vulgare* var.*azoricum*、异名，*F.vulgare* var.*dulce*)

可食的"鳞茎"，由叶基部膨大而成



茴香

栖所 排水良好的土壤；欧洲、地中海	利用部分

科 蔷薇科	种 *Fragaria vesca*	地方名 林地草莓

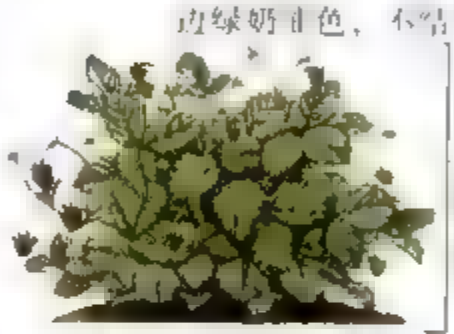
野草莓(Wild Strawberry)

鲜绿色的三出复叶基生成簇，果实由夏季结到秋季，由匍匐茎生出了植株

·用途 果实富含铁和钾，可为利口酒和蜜饯调味，对贫血、糖尿病、风湿痛、肾、肝功能衰弱等有疗效作饮料可治发烧。鲜果又有去齿石牙垢、疗阳光灼伤、消雀斑的功用。干叶可加在百花香中。叶具收敛性，制茶饮用有镇定作用，适宜油性皮肤保养根可治疗腹泻及泌尿系统失调

◁ 杂色草莓 "Variegata"

叶片深绿色和灰绿色，边缘奶油色，不结果



高30厘米

野草莓

栖所 凉爽的开放林地；欧洲	利用部分

科 豆科	种 *Galega officinalis*	地方名 法兰西丁香

山羊豆(Goat's Rue)

茎光滑中空，有分枝；复叶中的小叶对生；夏末开蝶形花，形成松散的总状花序；豆荚长圆筒状，红褐色，结2~6粒肾形种子

·用途 从绿色部分中挤压出的新鲜汁液可以凝乳而用于制乳酪；开花枝端泡茶饮用可提高其他药物的抗生的活性，可使人、畜泌乳量提高50%植株有利尿、降热、驱寄生虫、缓解疲劳等功效

·附注 地上部分可降血糖，用于治疗糖尿病，但需遵医嘱

高1.5米

栖所 沟渠，河岸；中欧和南欧，小亚细亚	利用部分

科 茜草科	种 *Galium odoratum*	地方名 Waldmeister

香猪殃殃(Sweet Woodruff)

林地草本植物，根系呈红褐色，匍匐蔓延；6~9片椭圆形叶间隔轮生于茎；春末开成簇的亮白色小花

·用途 其香甜如新割干草的香豆素味，仅在叶片干燥时才能合成，所以一般在应用前几小时割取，可加在利口酒、白葡萄酒及德国的混合酒中。它们还用于果汁冰糕、水果沙拉及芳香鼻烟的调味。叫泡茶饮用可利尿、强肝、缓解痉挛、舒缓胃痛，是老人和孩子的温和镇静剂。鲜叶捣烂为伤口的抗凝结剂；干叶可驱昆虫，作百花香的固定剂并薰香亚麻布等

·附注 本属植物根茎中均含红色染料，为茜草科特征；蓬子菜(*G.verum*)研粉可治皮肤发炎红肿

栖所 光亮林间；欧洲，北非	利用部分

科 牻牛儿苗科	种 *Geranium macrorrhizum*	地方名 大根老鹳草

巨根老鹳草(Geranium Root)

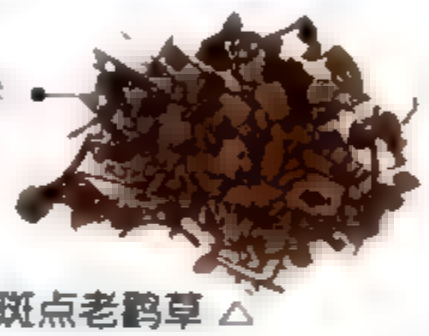
芳香而有黏性的多年生植物。叶缘凹裂，叶面被毛，至秋变成红金色；花红至紫色；种子以爆发的方式传播

· **用途** 叶和根有香料味，可加入百花香；保加利亚人视为春药

· **附注** 斑点老鹳草的根浸出液可作漱口剂治疗口腔溃疡和咽喉感染；内服可治腹泻、胃溃疡、内出血，外用治痔疮。罗伯特老鹳草可降血糖，有益于糖尿病，曾被当作珍稀的白毛茛来利用

巨根老鹳草

高50厘米



斑点老鹳草 △

(*G.maculatum*)

多年生植物，美洲土著用于腹泻治疗

罗伯特老鹳草 △

(*G.robertianum*)

一年生或两年生，地上部分有利尿功效，并用于治牙痛

◁ **草原老鹳草**(*G.pratense*)

蓝紫色花朵可加入沙拉

△ 巨根老鹳草

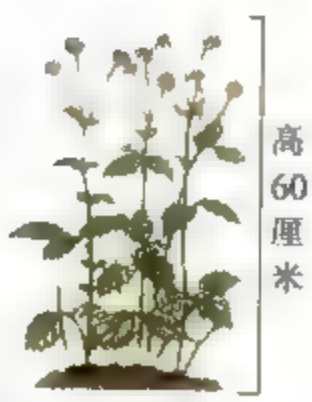
栖所 多岩的林地，灌木丛；南欧	利用部分

科 蔷薇科	种 *Geum urbanum*	地方名 林地水杨梅

路边青(Herb Bennet)

多年生植物，具短的根状茎，叶片浅裂，淡黄色小花由初夏开至秋末

· **用途** 根茎可作丁香的代用品作汤或炖肉，为啤酒、葡萄酒或利口酒调味；叶片可加入沙拉或菜汤。全株含奎宁类物质，可治发烧、胃肠黏膜炎、腹泻、出血、发炎、痔疮等。并可制成漱口剂治疗牙龈疼痛及口臭



高60厘米

栖所 林地；欧洲	利用部分

科 唇形花科	种 *Glechoma hederacea*	地方名 Alehoof/田脂草

连钱草，金钱薄荷(Ground Ivy)

匍匐茎不开花，直立茎开浅粉色至蓝紫色花朵

· **用途** 幼叶可拌沙拉或泡制成芳香的吉尔茶；是传统的净血、滋补和利尿剂，对胃炎、肾结石、膀胱炎和耳鸣有疗效；也可作为慢性鼻黏膜炎的祛痰剂叶子可舒解淤伤及消炎

· **附注** 其杂色的品型常种植于吊篮中

栖所 潮湿土壤；欧洲至高加索，北美洲	利用部分

科 豆科	种 *Glycyrrhiza glabra*	地方名 甜木

甘草(Liquorice)

多年生植物，复叶上生有油腺，花白色至蓝紫色，根及根状茎即是甘草

· **用途** 甘草可为食品、烟草、饮料、药品和糖果调味，有祛痰功效，用于支气管炎的治疗。它可消炎，治疗过敏、气喘、胃炎、消化道溃疡、风湿及喉痛 有补肝解毒作用，并增强免疫力、刺激肾上腺；为利尿剂和缓泻药。根中含甘草甜素，比蔗糖甜 50 倍

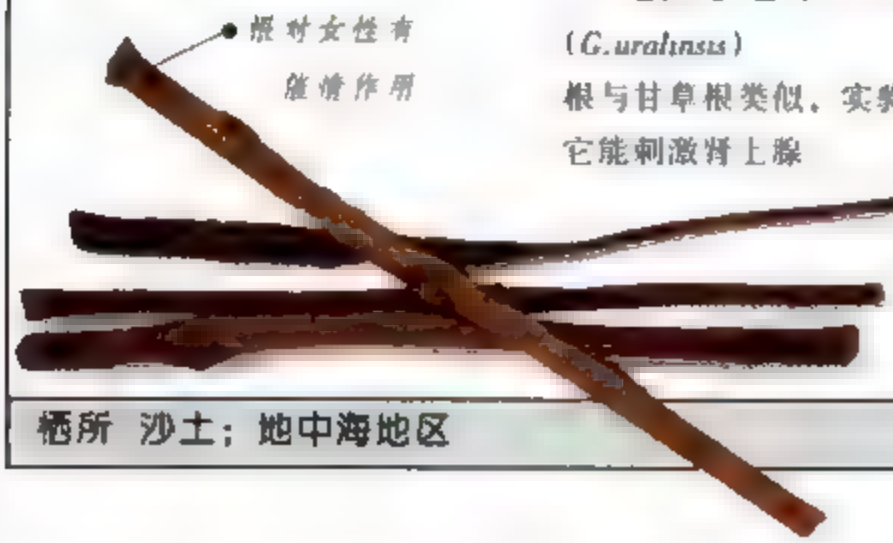
· **附注** 高血压患者忌用甘草

甘草

△ 乌拉尔甘草

(*G.uralensis*)

根与甘草根类似，实验证明它能刺激肾上腺



栖所 沙土；地中海地区	利用部分

科 菊科	种 *Gynura species*	地方名 紫三七

三七草(Gynura)

直立生长或蔓生；叶覆绒毛，叶背绿或紫色；头状花黄桔色有臭味

· **用途** 红凤菜(*G bicolor*)和卧三七(*G.procumbens*)的嫩茎可食；叶片可用于发热、痢疾及肾疾的治疗。中医用菊叶三七(*G.segetum*)和白背三七(*G.divaricata*)的植株和根来刺激血液循环、解毒及止血

· **附注** 红凤菜可作室内植物种植

高4米

◁△ 红凤菜

紫色茎干

叶背

叶片具齿或浅裂

栖所 潮湿热带地区；喜马拉雅山区	利用部分

科 伞形花科	种 *Heracleum sphondylium*	地方名 牛防风

原独活(Hogweed)

多年生或两年生，根系发达，茎直立，有浓烈气味，叶浅裂或分节；夏季开白色至浅黄绿色花，结泛红的紫绿色果实

· **用途** 根、嫩叶或茎可煮食或酿制啤酒，叶片在顺势疗法中用作消化剂和镇静剂。地上部分的酊剂有益于一般性的衰弱其亚种绵毛独活(*H.sphondylium subsp.montanum* 异名，*H.lanatum* 及 *H.maximum*)的根美洲土著泡制后可用于伤风、咳嗽、流行性感冒、头痛、喉痛及痉挛的治疗；制成糊药则可治疗风湿痛、肿胀、淤血、疮疖。根中含有补骨脂素，它对白血病、爱滋病及干癣等的治疗作用正在研究之中

· **附注** 植株中的辣汁液会使皮肤对阳光过敏而生水泡

高2.5米

白色小形花序

茎上有疏毛

毛裂的叶片

绿手的果实成熟时呈有催情作用

叶柄可看生于茎

鲜绿色幼叶，表面有刚毛

空心茎

茎硬而中空

栖所 潮湿草地、林地；欧洲，亚洲，美国北部	利用部分

科 百合科	种 *Hyacinthoides non-scripta*	地方名 野风信子

蓝铃花(Bluebell)

具有鳞茎，叶剑形光亮；花茎坚硬，清香的蓝紫色钟形花朝下低垂。与其他风信子不同，其花瓣缺少像字母 AL 的斑纹，所以蓝铃花又称为“无笔迹花”。

·用途 鳞茎富含淀粉，曾用于浆衣领；鳞茎和茎中均含胶，可以制成强力黏胶，用于书籍装订及将羽毛黏于箭上。诗人坦尼森曾描写过用其汁液治蛇咬伤。新鲜鳞茎有毒，能利尿和止血，但现在已很少用

·附注 蓝铃花一度曾是英格兰国花

栖所	半遮阴林地；西欧	利用部分

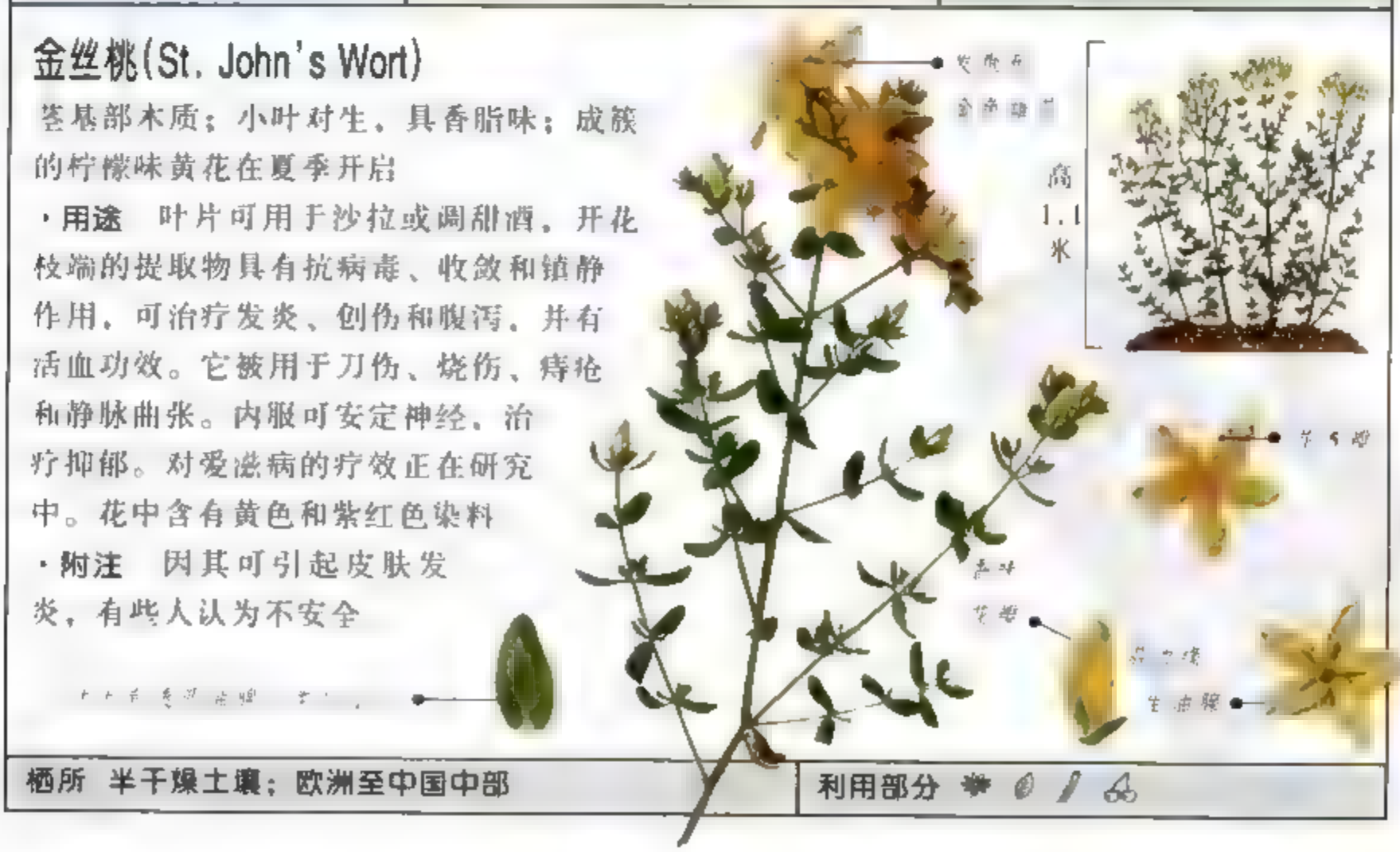
科 藤黄科	种 *Hypericum perforatum*	地方名 Hypericum

金丝桃(St. John's Wort)

茎基部木质；小叶对生，具香脂味；成簇的柠檬味黄花在夏季开启

·用途 叶片可用于沙拉或调甜酒。开花枝端的提取物具有抗病毒、收敛和镇静作用，可治疗发炎、创伤和腹泻，并有活血功效。它被用于刀伤、烧伤、痔疮和静脉曲张。内服可安定神经，治疗抑郁。对爱滋病的疗效正在研究中。花中含有黄色和紫红色染料

·附注 因其可引起皮肤发炎，有些人认为不安全



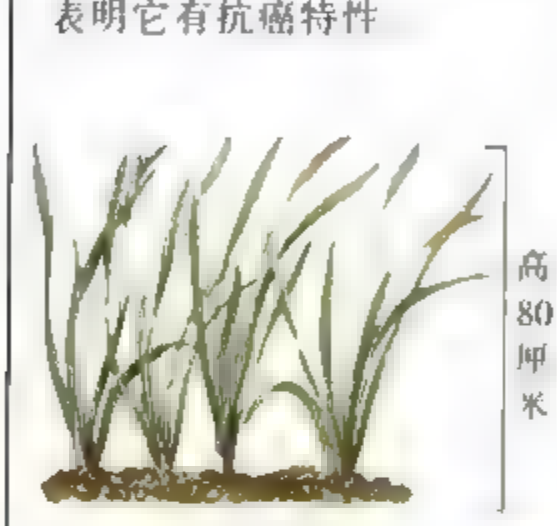
栖所 半干燥土壤；欧洲至中国中部	利用部分

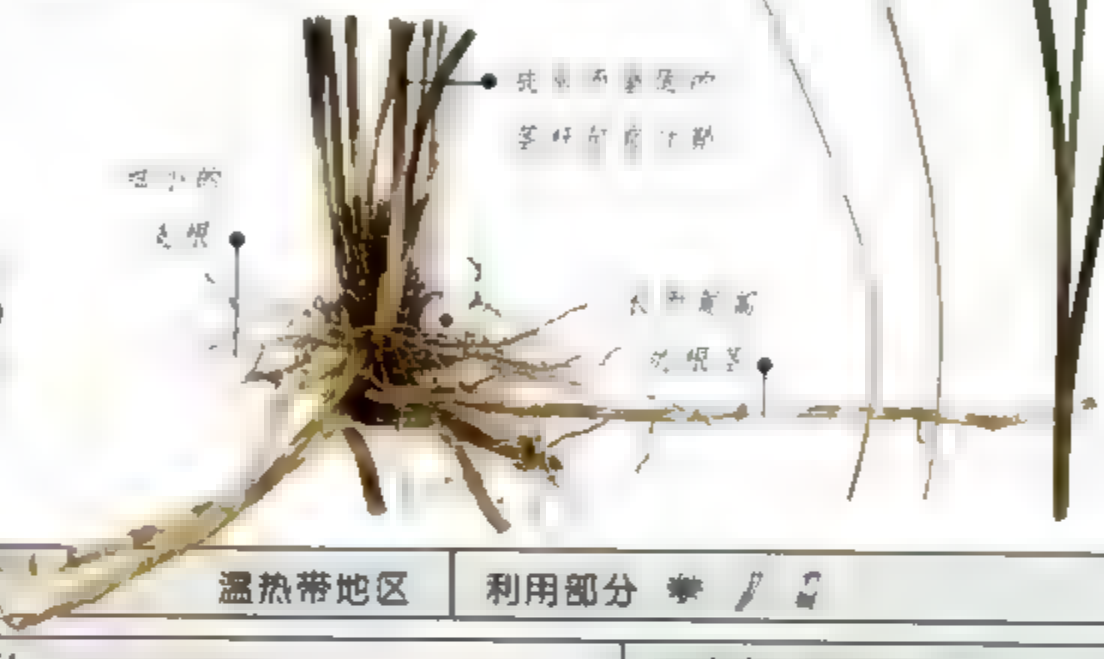
科 禾本科	种 *Imperata cylindrica*	地方名	白茅根

白茅(Woolly Grass)

多年生禾草，根状茎横生，覆有鳞片，茎高，叶身长而窄剑形；圆锥花序形似羽毛，密覆丝般的银色茸毛，夏季开花

·用途 中医认为其具抗病毒特性的根、茎、花有清热作用，可与其他药品合用或单独使用。其茎根可退烧、止血、治疗鼻炎黏膜所致的咳嗽，并为治疗尿道感染的利尿剂；它还用于治流行性感冒、内出血、黄疸和肾疾。花可治疗流鼻血、肺病及焦渴等。对神经紧张有缓解作用，试验还表明它有抗癌特性





栖所 山坡，草地；日本，温热带地区	利用部分

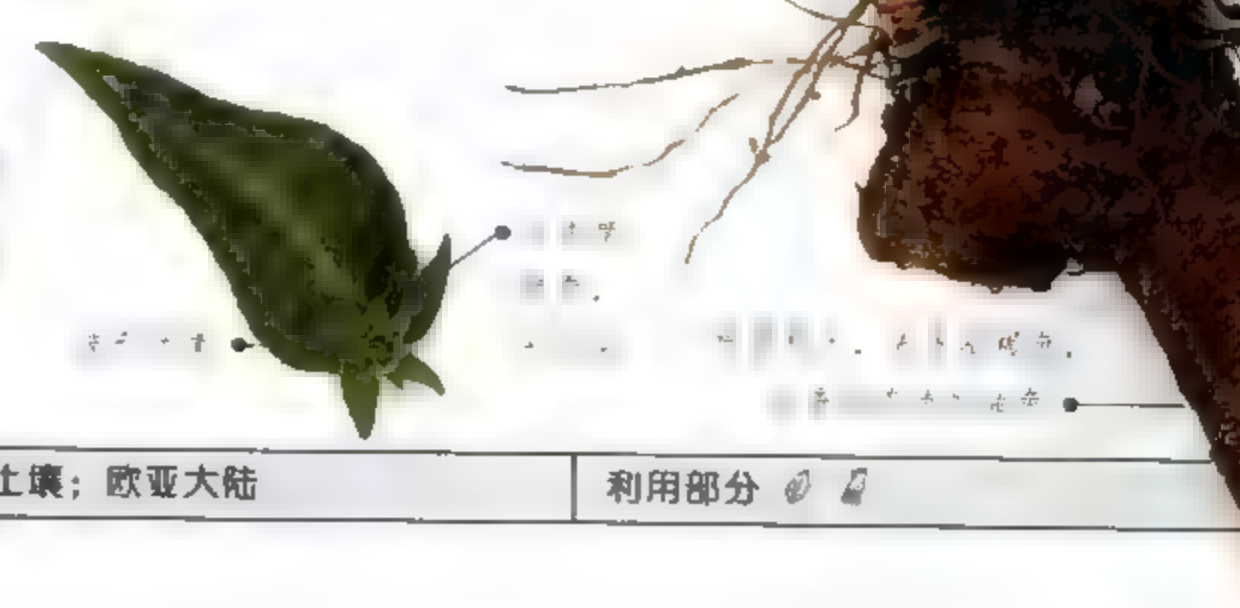
科 菊科	种 *Inula helenium*	地方名 Horseheal

土木香(Elecampane)

株形高大；根茎粗大；叶大而带尖，叶背灰色有茸毛；夏季开黄色花朵

·用途 新鲜根有香蕉味，可煮食或晒干吃，据说可杀灭结核菌。其抗细菌、抗真菌和祛痰的根可治咳嗽，是常用的滋补剂，吉卜赛人用以控制马，它可激活动物免疫系统

·附注 其英文俗名以特洛伊的海伦命名，据说她被拐走时正在收集这种植物



栖所 湿润草地，遮阴土壤；欧亚大陆	利用部分

科 鸢尾科	种 *Iris germanica* var. *florentina*	地方名 Fleur-de-lis

泽芳(Orris Root)

根茎肥大；叶剑形；花大而香，初夏开放，从白色至浅蓝不等

· **用途** 根茎具紫罗兰气味，调利口酒带苦味；断片可制念球，碾碎成粉可作牙粉与化妆品的基质、白花香的固定剂和亚麻的薰香。从根中提取的油在香料中可代替紫罗兰油。在法国，鸢尾种植在草盖屋顶的屋脊上，以起连接的保护作用。

· **附注** 鸢尾属植物的新鲜叶和根均有剧毒，马蔺(*I.lactae* var.*chinensis*)的种子能抑制肿瘤细胞的 DNA 合成，并激活细胞免疫力

栖所 向阳，排水良好的土壤，干燥的岩石地区；南欧	利用部分

科 姜科	种 *Kaempferia angustifolia*	地方名 喜马拉雅姜百合

角叶山柰(Resurrection Lily)

无茎，叶丛生于根状茎；花白色或紫色，有香味，组成稀疏的穗状花序

·用途 芳香的根茎状在亚洲被人嚼着好玩，制成粉末尝嗅剂，可治疗感冒引起的鼻黏膜炎，对高烧、腹泻、痢疾及肥胖有疗效。其精油具商业价值

·附注 圆唇番郁金(*K.rotunda*)的叶及根状茎可作调味品，根状茎也用于治疗胃痛及创伤

高15厘米

栖所 亚热带，湿润和干燥的林中；喜马拉雅山东部	利用部分

科 姜科	种 *Kaempferia galanga*	地方名 Maraba

番郁金(Kaempferia Galangal)

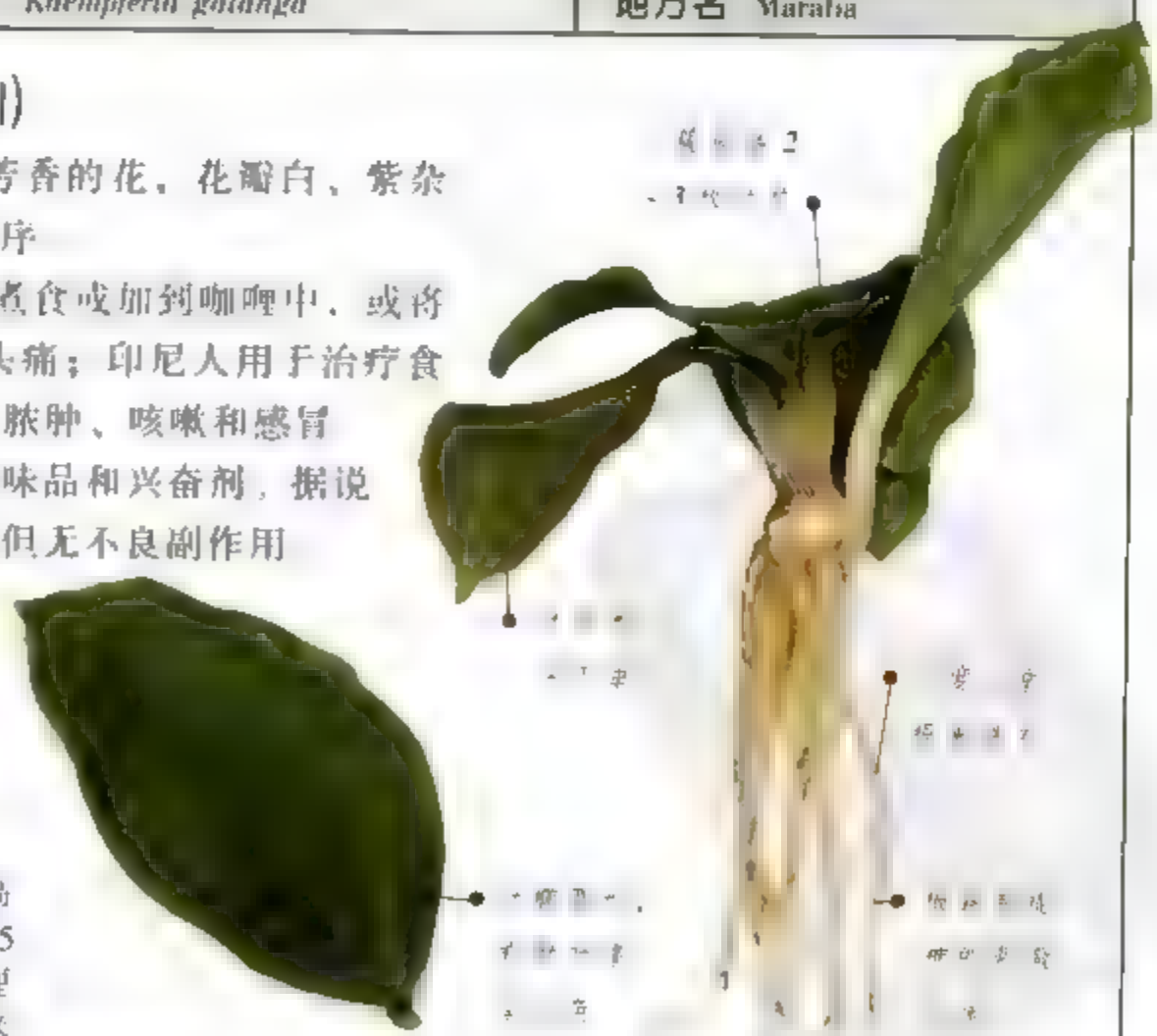
叶茂盛而具根茎，于夏天开芳香的花，花瓣白、紫杂驳；由6~12朵花组成穗状花序

·用途 泰国人将嫩叶当蔬菜煮食或加到咖哩中，或将根挤碎与威士忌混合以治疗头痛；印尼人用于治疗食物中毒、破伤风、口腔发炎、脓肿、咳嗽和感冒

在东南亚，其根被广泛用作调味品和兴奋剂，据说咀嚼根茎后咽下，可产生幻觉但无不良副作用

·附注 空山柰(*K.aethipica*，现名为 *Siphonochilus aethiopicus*)的根茎在加纳用作烹调香料

高15厘米



栖所 亚热带；印度	利用部分

科 唇形花科	种 *Lamium album*	地方名 大天使

野芝麻(White Dead Nettle)

无刺芝麻的根茎长，茎直立，四棱中空；叶对生，鲜绿色；开成簇的管状白花

· **用途** 嫩叶可当蔬菜煮食或作汤 开花的植株可煎汁作补血剂。它能收缩血管治疗经血过多、带下、膀胱炎、痔疮、烧伤及某些眼科疾病 其具收敛和愈伤效果浸出液，用于洗湿疹、止血；并可制成饮料以滋补生殖系统

· **附注** 与刺荨麻没有关联

栖所 荒地；欧洲至西亚	利用部分

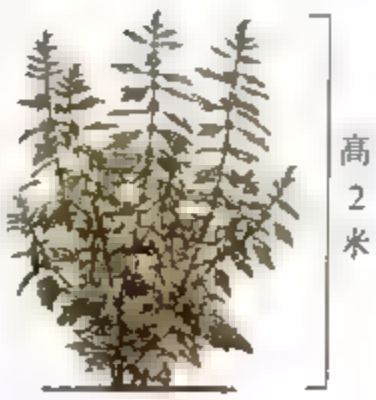
科 唇形花科	种 *Leonurus cardiaca*	地方名 狮尾草

欧益母草(Motherwort)

茎直立，叶对生，略有刺激味；上部形如狮尾。花轮生，有茸毛，白色或浅粉色，生于叶腋，夏至秋季开放

· **用途** 全株提取物有镇定、缓解肌肉痉挛、调节血压、加速心跳及强心的作用 可以借降低血脂肪而有效地治疗心脏病。它有助于产后子宫收缩并对焦虑的新妈妈有镇定作用，还能治月经不调及更年期障碍

· **附注** 孕期禁用，因它含有的水苏碱会引起早产



欧益母草

◁ 异叶益母草

(*L.heterophyllus*)

两年生，开粉红色花，可加速血液循环；种子有刺激性，用于治疗眼睛疲劳和疼痛

欧益母草 ▷

栖所 篱边，林地；北温带	利用部分

科 菊科	种 *Leucanthemum vulgare*	地方名 月亮雏菊

牛眼菊(Ox-eye Daisy)

草本，下位叶扇状勺形，上位叶狭窄，花似雏菊。

·用途 嫩茎可拌沙拉，根、叶有时可烹食。绿色部分及芳香的花为滋补剂及抗痉挛剂，用于胸部不适。全株蒸馏出的液体可缓解结膜炎；叶和花则用于创口和淤伤的治疗；根为结核病引起的出汗的药方。

·附注 此草奉献给女性之神阿蒂米西，被视为女性之草。

栖所 荒草地，牧草地，阳光充足处；欧亚大陆温带	利用部分

科 伞形花科	种 *Levisticum officinale*	地方名 情人香芹

圆叶当归(Lovage)

叶深绿色，大而具芹菜香；茎中空；绿黄色伞形花由仲夏开至夏末。

·用途 叶片可作为汤和炖菜的材料和香料。根可擦碎置于沙拉中，腌制菜或磨成粉作调味料。芳香种子可撒在面包和米饭上，浸入白兰地饮用以助消化，或用于香料制造。叶、根和种子的浸出液可减轻积水及排毒，使其成为除臭、减肥的药草。具祛痰作用的根对口腔溃疡、扁桃腺炎、支气管炎、膀胱炎和经痛有疗效。动物试验表明具有镇静和抗惊厥作用。

·附注 肾病患者及孕妇禁用。

栖所 潮湿土壤；地中海东部	利用部分

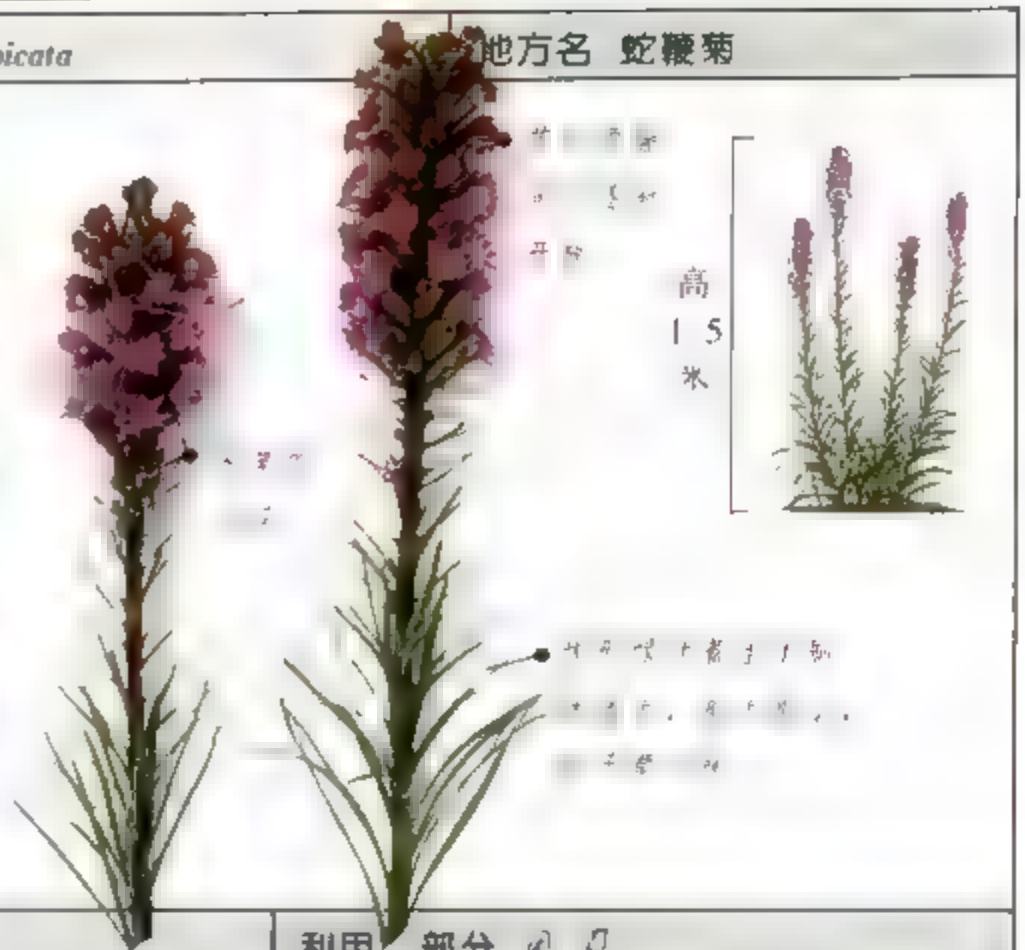
科 菊科 | 种 *Liatris spicata* | 地方名 蛇鞭菊

麒麟菊(Gay Feather)

醒目而具根状茎，长茎上着生许多放射状排列的细叶，开羽状聚合花

·用途 叶片及具松香味的根研粉可驱昆虫，薰香烟草；根还有利尿、发汗及抗菌作用，可煎剂用作喉痛的漱口药，曾用于淋病的治疗

·附注 查普曼麒麟菊(*L.chapmannii*)具抗癌性；香麒麟菊(*L.odoratissima*)叶片含香豆素，能驱蛾、镇定、退烧；根是强力利尿剂



栖所 肥沃潮湿的草地；北美洲东部 | 利用部分

科 百合科 | 种 *Lilium candidum* | 地方名 波旁百合

纯白百合(Madonna Lily)

秋季生出新的基生叶丛，春天在开花的茎上长出矛形叶，夏天每支茎上开出5~20朵喇叭状白花，花药金黄色，香味浓郁

·用途 古代当食品，不少国家现仍煮食其鳞茎，富含镇静性胶质，用于化妆品及膏药中，对烧伤、脓肿和粉刺等有效。油浸的花瓣可治疗湿疹，花用于商业香料的制造

·附注 多种百合的鳞茎均可食，如日本的斑点百合(*L.maculatum*)及蒙古的战神百合(*L.martagon*)

栖所 向阳而有遮阴的山坡；地中海东部 | 利用部分

科 桔梗科	种 *Lobelia siphilitica*	地方名 蓝花半边莲

大山梗菜(Giant Lobelia)

直立而具矛形叶，从夏至秋开蓝色管状花

·用途 根的煎剂被易洛魁族印第安人用于治疗梅毒。它可对治闭尿症，顺势疗法则用于腹泻的治疗。易洛魁人的夫妇争吵后将根粉撒在床上以重修旧好

·附注 红花山梗菜(*L.cardinalis*)和囊果山梗菜(*L.inflata*)的叶和枝含生物碱，能祛痰并引起呕吐。红花山梗菜花较为温和，对支气管痉挛有特效 印第安烟草毒性较大，且有副作用，但它能刺激呼吸，以其烟熏可治哮喘、支气管炎，并有醒神作用。它也被加在戒烟混合物中代替尼古丁。这两种植物使用剂量要小，并需遵医嘱

栖所 潮湿林地，溪畔；北美东部	利用部分

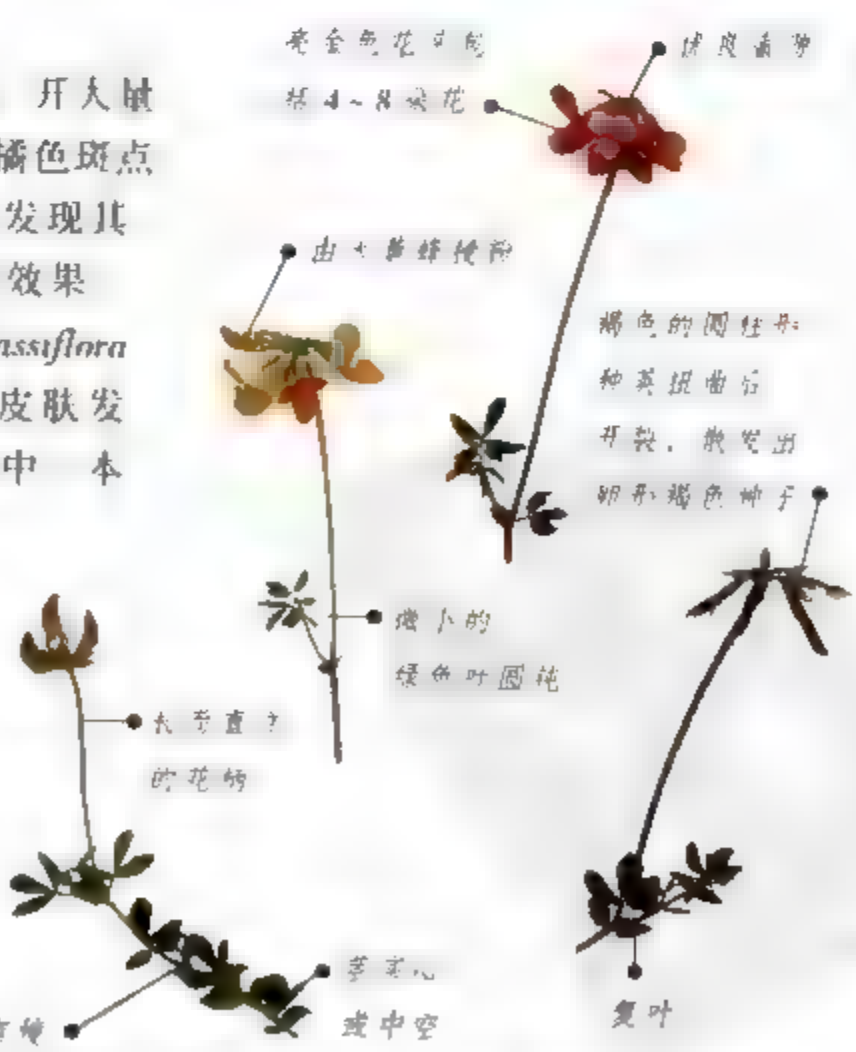
科 豆科	种 *Lotus corniculatus*	地方名 蛋与熏肉

百脉根(Bird's Foot Trefoil)

小型多年生草本，直根木质，茎直立或蔓生 开大量鲜黄色花，由春到夏色泽渐深成红色，并带橘色斑点

·用途 对百脉根的药用研究相对较晚，已发现其花有镇静作用，对解除肌肉痉挛和强心亦有效果并产生一种黄色染料 全株与野西番莲(*Passiflora incarnata*)作用类似，可制成外用敷剂以治皮肤发炎，花因其医疗特性而被用于多种成药制剂中 本植物能固氮，增加土壤肥力，为绿肥作物

·附注 鲜黄色花瓣上的红色条带，使其获得“蛋与熏肉”的俗名



栖所 牧场，路边，向阳处；欧洲，亚洲和非洲	利用部分

科 豆科	种 *Lupinus polyphyllus*	地方名 多叶羽扇豆

羽扇豆(Lupin)

叶柄长，顶生一圈狭窄的小叶，总状花序形态妍然

· **用途** 羽扇豆及白羽扇豆(*L.albus*)种子研成粉可治疥癣加到面部蒸汽及剥落面膜中可减少油脂活化皮肤。白羽扇豆、黄羽扇豆(*L.luteus*)、埃及羽扇豆(*L.terminus*)、升羽扇豆(*L.varius*)及变羽扇豆(*L.mutabilis*)种子烘烤脱毒后可作面粉或咖啡代用品；羽扇豆是有益的绿肥植物；并可吸收多余的杀虫剂及其他土壤毒素

· **附注** 羽扇豆栽植于切尔诺贝利和乌克兰，以吸收核灾变后的放射性毒素

△ 羽扇豆 ▷

△ 细毛羽扇豆

(*L.pubescens*)

年生，复叶环状排列，为有益的绿肥作物

栖所 潮湿且排水良好的草地；北美西部	利用部分

科 唇形科	种 *Lycopus europaeus*	地方名 埃及草

欧地笋(Gipsywort)

叶紫色卷曲，平展后变绿；茎四棱，覆有纤毛；夏末开白色带紫斑的花朵

· **用途** 植物汁液产生黑色纤维染料，曾被吉卜赛算命师用来涂黑皮肤以模仿埃及人地上部分是收敛剂和镇定剂，可强心而解除焦虑，治结核病和心悸

· **附注** 疗效更强且具薄荷味的美洲地笋(L.virginicus)为镇静、收敛和麻醉剂。这两种植物都可能具有避孕作用

栖所 潮湿草地，溪畔；欧洲到亚洲西北部	利用部分

科 千屈菜科	种 *Lythrum salicaria*	地方名 穗花千屈菜

短瓣千屈菜(Purple Loosestrife)

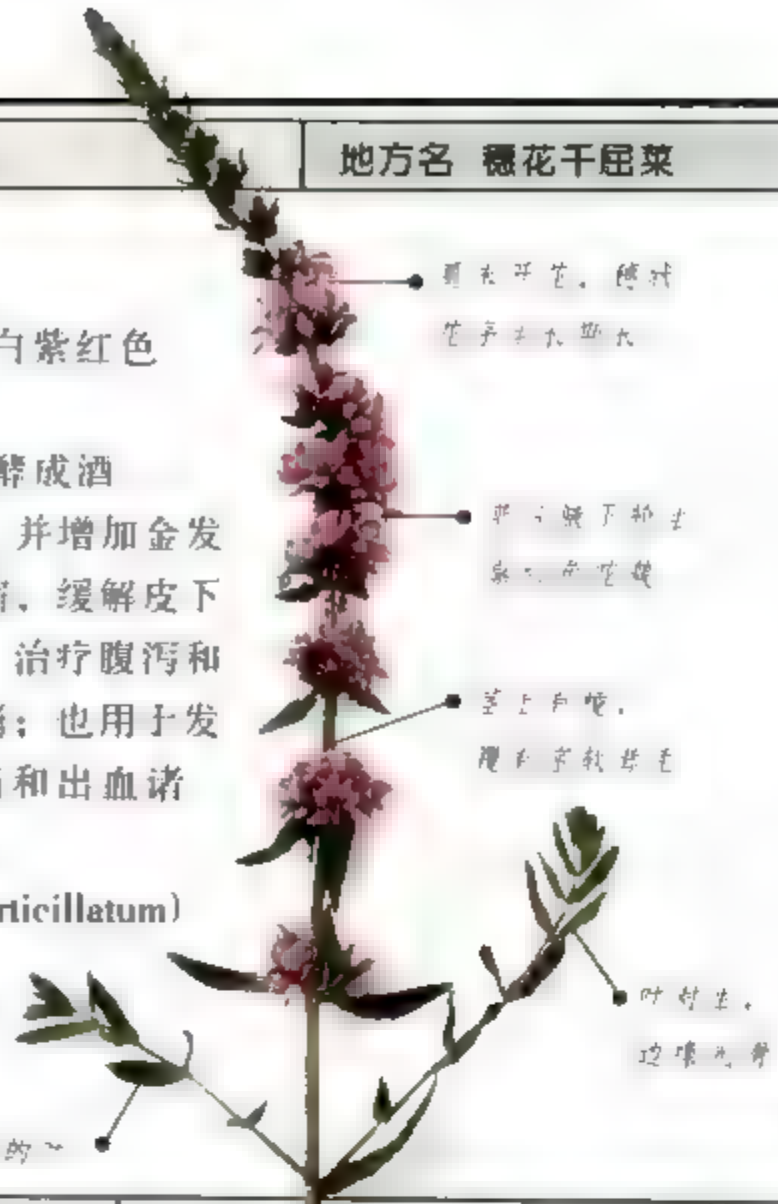
具匍匐根系；茎有棱；叶长矛形；穗形花序白紫红色化朵组成

·**用途** 叶片可食，是一种应急蔬菜，可发酵成酒

具收敛性的叶子，能使皮肤紧绷，消除皱纹，并增加金发光泽。全草可明目，减轻浮肿，使微血管收缩，缓解皮下充血，止鼻血。开花植株能杀灭肠道感染源，治疗腹泻和食物中毒 对伤寒有疗效，做漱口水可治喉痛；也用于发烧、肝功能障碍、肿痛和出血诸方面的治疗

·**附注** 轮千屈菜(L.verticillatum)常植于牧场，可防止母牛和母马流产

高 1 2 米



栖所 泽地；温带欧洲，亚洲和非洲	利用部分

科 锦葵科	种 *Malva moschata*	地方名 切叶锦葵

麝香锦葵(Musk Mallow)

略有麝香味的叶片全裂缺刻，非常优雅；茎圆而分枝；基生叶圆而浅裂；大型花白色或粉红色，开放于夏季

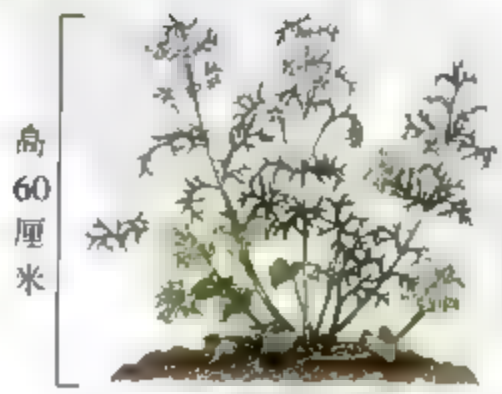
·**用途** 花可拌沙拉，叶和嫩茎含有维生素A、B和C，可当蔬菜食用。叶和根用于制作皮肤止痛膏及止咳糖浆

·**附注** 锦葵和麝香锦葵作用类似，且效果更好。其叶、根和花有平复薄膜、消肿、治疗支气管炎及胃肠道不适等效用

◁ 麝香锦葵 ▷

△ 锦葵(*M.sylvestris*)

多年生，直根肉质；叶中含维生素，可润肤、祛痰



高 60 厘米

麝香锦葵

栖所 荒地，向阳处；欧洲，西北非	利用部分

科 茄科	种 *Mandragora officinarum*	地方名 魔苹果

毒参茄(Mandrake)

具剧毒；其根长，类似防风草的根，可长成人形；叶簇生成莲座；花淡紫色；果实黄色圆形，有凤梨香味

· **用途** 根具镇定性，对抑郁、焦虑和失眠有疗效，后来用作手术麻醉剂；叶片外用可缓解疼痛。根和叶泡茶饮用先会引起兴奋随后变得迟钝，因而获得春药的声价，且可增强繁殖力。它成为巫婆施法的神草，因其能致幻，故与飞行有所关联。在顺势疗法中用于哮喘和咳嗽的治疗

· **附注** 根是一种古老的麻醉剂

高30厘米

栖所 疏松干燥土壤；意大利北部，前南斯拉夫，南欧	利用部分

科 竹芋科	种 *Maranta arundinacea*	地方名 忠顺草

竹芋(Arrowroot)

株形高大而分枝的多年生植物。根茎膨大肉质；叶长而光亮，茎似芦苇；花白色惹眼，组成稀疏分枝的花序

· **用途** 粗大的根研成淀粉质粉末，用于食品和化妆品作调稠剂，或加水煮成稀粥食用。它是腹泻或肠炎初愈时的温和补品；尤其是老人和儿童的病愈营养品。与干春黄菊混合后可治痱子；根则可制成糖果

· **附注** 在某些热带国家用于治疗毒虫咬伤、蛇咬及箭伤，这使它获得了“箭根”的英文俗名

高2米

栖所 潮湿土壤，热带林中，空地；美洲中部和南部	利用部分

科 唇形花科	种 *Marrubium vulgare*	地方名 白夏至草

普通夏至草(Horehound)

毛茸草本植物，有轻微的洋艾草味，叶被茸毛；白色小花轮生于茎上

·用途 叶片用于滋补剂、利口酒和麦酒中，还制成祛痰和杀菌止咳糖。浸出液可松弛肌肉、排除黏液、治疗支气管炎、假膜性喉炎和哮喘等。并可杀灭肠道寄生虫、助消化、补肝通便。制茶饮用或外用可治湿疹及带状丘疹。具镇静作用，小剂量可调控快而不规则的心律，热浸出液可退烧，治疗奎宁无效时的疟疾等。它有助于创口结痂。纳瓦霍印第安人把根煎汁给分娩前后的产妇饮用

·附注 毛茸的叶片曾用于清洗牛奶桶，干花轻浮在油面上可作蜡烛芯

栖所 草地，排水良好的土壤；欧洲，北非，亚洲 | 利用部分

科 豆科	种 *Medicago sativa*	地方名 Lucerne

紫花苜蓿(Alfalfa)

根向下深植，可固氮，叶三出；花蓝紫色，组成总状花序，结螺旋形种荚

·用途 具滋补作用的叶与发芽种子带有新鲜豌豆的风味，可拌沙拉，或混入保健饮料而为运动员所重视。它能作为营养性的开胃品，对愈后病人有益。阿拉伯人用来饲喂赛马以提高其速度。据说还可提高奶牛产量，是一种优良饲草。野生植株指示矿物质相当丰富的土壤，而在贫瘠土地上为极佳绿肥。从叶中可提纯叶绿素作为商品，种子产生黄色染料

·附注 蜗牛苜蓿(*M. sculetta*)具类似效能

栖所 白垩质草地；西南亚，欧洲，美国 | 利用部分

科 唇形花科	种 *Melissa officinalis*	地方名 Melissa

蜜蜂花(Lemon Balm)

草本丛生植物；茎四棱，叶有柠檬味；夏末开花，花色从白色或黄色变到浅蓝色

·**用途** 新鲜叶片可为多种菜肴、油、醋和利口酒调味，并可加入洗澡水以放松身体，治昆虫叮咬，并制成镇定及滋补的茶。这种茶有益寿、治头痛、消化不良和恶心的作用。其提取物可抗病毒，并促进伤口愈合(造成细菌缺氧)，精油可提神醒脑，对某些湿疹和过敏患者有疗效

·**附注** 对蜜蜂有吸引力，擦在空蜂巢上可引来新蜂群

蜜蜂花 ▽

高1.5米

蜜蜂花

杂色蜜蜂花 △
"Variegata"
喜欢潮湿的半遮阴环境

栖所 向阳，排水良好的土壤，矮树丛；南欧

利用部分

科 睡菜科	种 *Menyanthes trifoliata*	地方名 沼地三叶草

三叶睡菜(Bogbean)

沼生或水生，具黑色匍匐根茎，叶柄上着生三出复叶，白色花5瓣，花丝如须穗，形成总状花序，开放于初夏

·**用途** 曾作为应急食品。叶干后可当茶叶的代用品；瑞士人用叶片当作蛇麻草的代用商品，北极加拿大的因纽特人将其根茎磨成面粉；全草能提供滋补的浸出液，可净血，有时用于刺激食欲，且据说有退烧、缓解风湿痛、调整经期不规律等功效。叶片揉搓后可消肿

·**附注** 全株使用剂量过多会引起呕吐和腹泻

高25厘米

栖所 水中或水边；北温带地区

利用部分

科 唇形花科	种 *Mentha species*	地方名 Erba Santa Maria

绿薄荷(Mints)

大多数薄荷，包括最为人熟悉的绿薄荷和胡椒薄荷，均属蔓生植物，极易杂交，产生许多变种。茎四棱，直立而分枝；叶芳香，花着生于叶腋

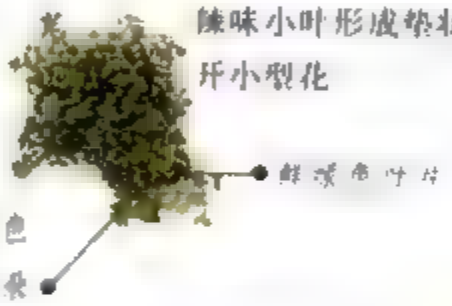
·用途 常见的几种薄荷如绿薄荷、胡椒薄荷及芳香薄荷等可为酱汁、醋、蔬菜、甜点、水药调味或制成糖果；薄荷茶在忌酒的阿拉伯国家很常见 薄荷油具有温和的麻醉作用和清凉、提神的味道 还用于糖果、饮料、香烟、牙膏和药品的调味，薄荷具有刺激性，可助消化、减少胃肠气胀 胡椒薄荷还有抗菌、抗病毒、杀灭寄生虫及发汗功效 掺入药膏和清凉剂中可治疗头痛等诸种肿痛，吸入其精油可治震惊呕吐，提高注意力。

▽△ 绿薄荷
(*M.spicata*)

△ 摩洛哥绿薄荷
(*M.spicata* "Morocco")
能缓解疼痛

▽ 科西嘉薄荷
(*M.requieni*)
辣味小叶形成垫状，开小型花

◁ 杂色芳香薄荷
(*M.suaveolens* "Variegata")
叶片边缘奶油色，持续生长至初冬。



芳香薄荷 ▷
(*M.suaveolens*)
叶片鲜绿色，规则的齿状边缘，是拌沙拉的良好原料

红毛薄荷 ▽
(*M.* × *smithiana* "Rubra")
叶片有香甜的薄荷味，用于沙拉、甜食和饮料

△ 姜薄荷
(*M.* × *gracilis* "Variegata")
叶有金色斑点，适度的水果味和姜味

▽ 皱叶薄荷
(*M.spicata* "Crispa")
叶片深绿色，具引人注意的皱缩，有幽幽的薄荷香味

栖所 潮湿，有阳光的沃土；	欧亚大陆，非洲	利用部分

◁ 直立除蚤薄荷
(M pubegium var.erecta)
株型直立，可驱昆虫、治疗月经延迟，但剂量过大则有毒，会引起流产
光滑的鲜绿色叶片
除蚤薄荷 ▷
(M.pulegium)
叶片有胡椒薄荷气味，可驱蚤和蚂蚁
茎上生根
紫色花
叶片破裂鲜亮
◁水薄荷▷
(M.aquatica)
具刺激性，催吐，收敛，可用于治疗腹泻
生根的茎
茎上生根，在水中可生存
十圆形，鲜绿色
柠檬水薄荷 ▽
(M. × aquatica "Citrata")
叶片中度绿色，锯齿，有柠檬味，用于鸡、鱼烹调及水果沙拉和饮料中
叶片有柠檬味
野薄荷 ▽
(M.arvensis)
清凉的叶片泡茶饮可治疗感冒发烧，缓解旅行恶心症状
叶片卷曲，有胡椒薄荷味
卷曲叶片
△ 鲍尔斯薄荷
(M. × villosa)
叶片大而圆，被绒毛，具香薄荷味，花粉红色
水薄荷 ▽
(M. × aquatica)
茎略带紫色，叶鲜绿带齿，气味浓郁
大锯齿带皱叶片
带皱叶片
茎紫色
古龙薄荷 ▽
(M. × piperita "Citrata")
香味浓郁，在化妆品和水果沙拉中应用
微带紫色
皱叶黑辣薄荷 △
(M. × piperita "Crispa")
可用于烹调、药品和香料，能驱鼠
皱褶叶片

科 紫茉莉科	种 *Mirabilis jalapa*	地方名 四点钟草

紫茉莉(Marvel of Peru)

花芳香，深红色、紫色、黄色或白色，长管形，常在傍晚开放，故有上述地方俗名

·**用途** 尼泊尔人食用其叶片；日本人将其种子粉末用在化妆品中根有通便和利尿功能，还被认为可催情、消炎、并促进血液循环等它用于扁桃腺炎、尿路感染、闭尿、疥疮和湿疹的治疗。叶的敷剂可消脓肿，白花汁液可止呕血

·**附注** 孕期忌用

高60厘米

栖所 干燥无霜气候；南美洲	利用部分

科 唇形花科	种 *Monarda didyma*	地方名 蜜蜂脂

蜂香薄荷(Bergamot)

叶有香味，红花组成蓬松的花头，苞片红色，开放于夏末

·**用途** 香味与油橙(*Citrus bergamia*)类似，嫩叶可调酒、制饮料、拌沙拉或作填料；美洲土著用柠檬味的橙蜂香草(*M.citriodora*)、管蜂香草和丛蜂香草(*M.pectina*)、薄荷味的斑点蜂香草(*M.punctata*)与薄荷蜂香草(*M.menthifolia*)的叶作调味品；蜂香薄荷的叶片浸出液用于发油中，其含抗菌的百里酚，可治丘疹，作感冒蒸汽吸入剂等，对恶心、气胀和失眠有疗效。

·**附注** 斑点蜂香草的叶片治消化不良。

高1.2米

蜂香薄荷

▽ 蜂香薄荷
"Blue stocking"
花管极长，较适合大型蜜蜂采蜜

◁ 蜂香薄荷
嫩叶有古龙香水味

蜂香薄荷"田边粉红"
"Croftway Pink" ▽
开粉红色花，叶片气味温和

△ 管蜂香草
(*M fistulosa*)
可治头痛和发烧

栖所 林地；北美东部	利用部分

科 百合科 | 种 *Muscari comosum* | 地方名 荷包襁

束毛串铃花(Tassel Hyacinth)

具鳞茎，生3~7片狭窄带槽的肉质叶；春季抽出细花茎，其上有条褐色的可育花及顶端蓝紫色的不育花

· **用途** 希腊人食其鳞茎，春天收获后煮脱苦味即可。与洋葱性质相近，可腌在醋中。入药有兴奋和利尿作用

· **附注** 在美国其鳞茎有售

栖所 篱边，田间；欧洲，北非，西南亚 | 利用部分

科 伞形花科 | 种 *Myrrhis odorata* | 地方名 庭园茴香

没药树(Sweet Cicely)

叶似蕨而芳香，为春天最早展叶的植物之一。随后开伞形花序，由小型白色且有蜜腺的花组成；结大而细长的果实

· **用途** 种子甜而具茴香味，绿色，可生吃或拌入水果沙拉，并用于调利口酒，还制成芳香的家俱抛光剂。新鲜叶可切碎炒蛋、作汤和炖煮，与酸果共煮可除去辛辣。根也可擦碎拌沙拉、腌渍或煮食，浸入白兰地有滋补、杀菌和助消化功能，叶片浸出液为治疗老人贫血的药方

· **附注** 北美香根芹(*Osmorhiza longistylis*)可作捕野马的诱饵

栖所 光照充足的林地，草地，潮湿阴地；欧洲 | 利用部分

科 十字花科	种 *Nasturtium officinale*	地方名 水胡椒

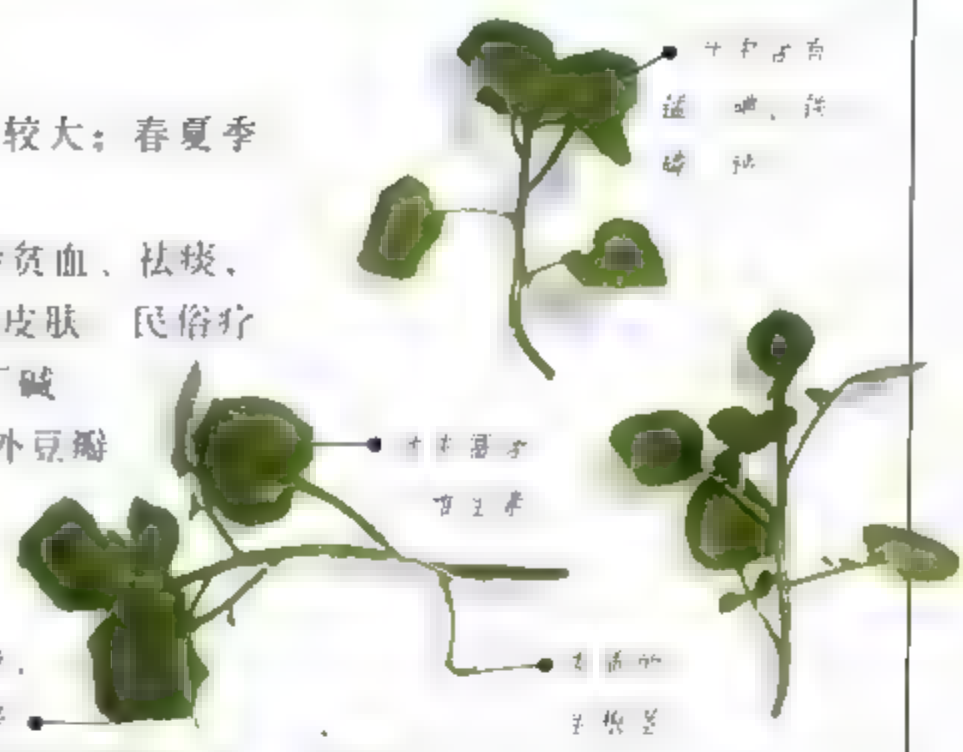
豆瓣菜(Watercress)

水生草本植物，复叶具刺激味，末端小叶较大；春夏季开小白花，形成总状花序

·**用途** 常用以拌沙拉或煮汤，可利尿、治贫血、祛痰，且可预防坏血病，还可解毒、净血及清洁皮肤 民俗疗法用以治疗结核和肿瘤。其汁液能溶尼古丁碱

·**附注** 野外豆瓣菜可能带有肝蛭

高80厘米



栖所 流水，沟渠，溪流；欧洲至西南亚	利用部分

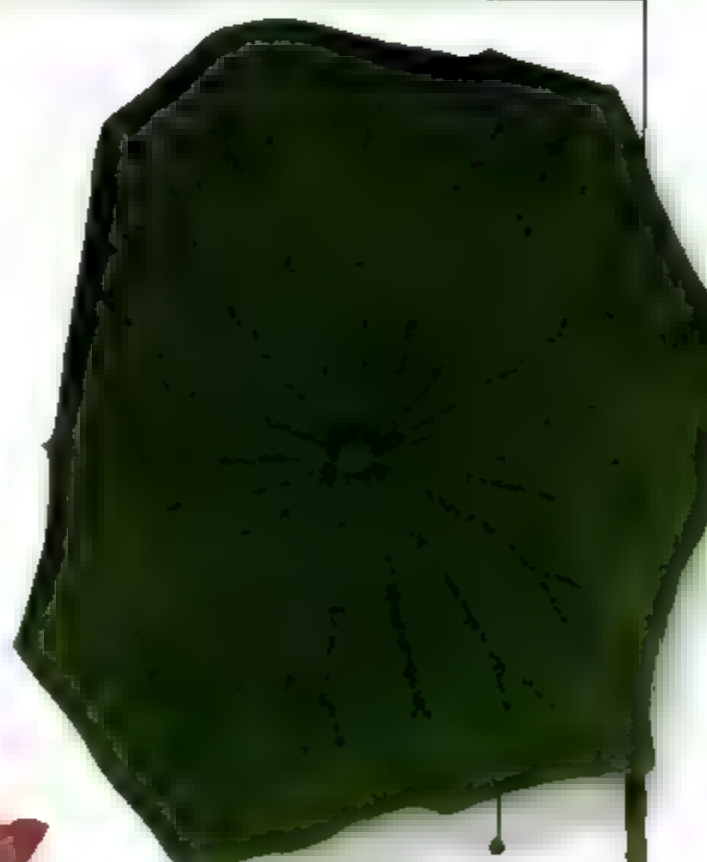
科 睡莲科	种 *Nelumbo nucifera*	地方名 鹤百合

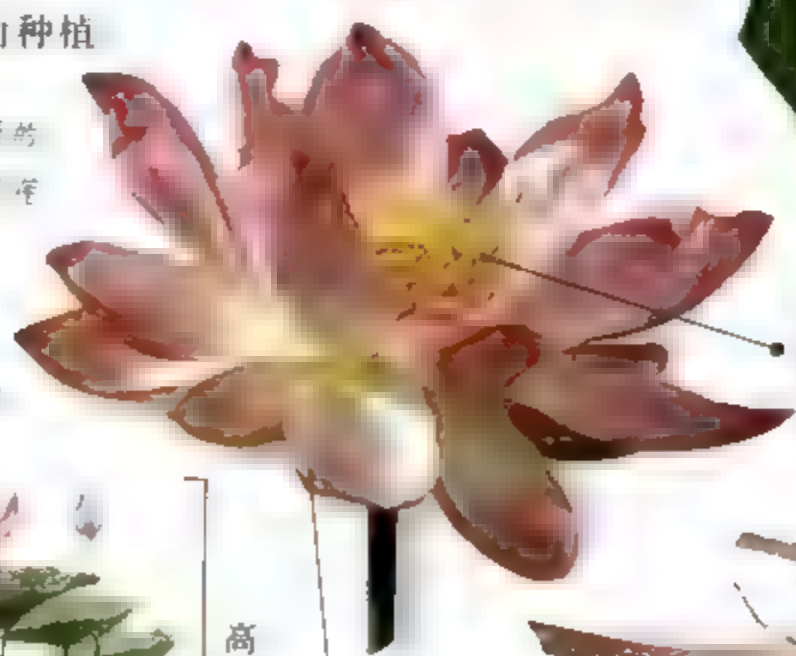
莲(Sacred Lotus)

水生草本植物，叶蜡质，高出水面，叶柄长；花芳香，黎明开放，傍晚闭合

·**用途** 叶柄、叶片、花瓣、种子和根茎均可食。中国人相信根茎和种子能延迟衰老，叶片则可作为减肥食品 清凉的根茎汁液饮用后可治疗痉挛和湿疹；根煮粥可治恶心；种子可强心；清凉的叶可治中暑及退烧；花、花丝和花柄中的汁液有收敛和强心作用

·**附注** 在许多文化中为宗教供品，常因信仰而种植





高2.5米

栖所 温暖的河流及湖中；东南亚至澳大利亚	利用部分

科 唇形花科	种 *Nepeta cataria*	地方名 猫欢喜

荆芥(Catnip)

叶芳香，二唇形的花轮生成花穗，花白色带淡紫色斑点，招引蜜蜂

·用途 根和叶有薄荷叶，令人联想起猫的外激素，能醉猫、驱鼠和甲虫。嫩叶可加在沙拉中或为肉调味。在中国茶叶输入之前以之沏茶；叶和开花枝端能治疗感冒、反胃，可降温，治头痛及头皮痒其温和的镇静作用，可缓解婴儿腹痛叶能制成敷剂治淤伤，或加在猫的玩具上

·附注 叶做成烟草可产生无害的快感

荆芥

荆芥 ▷

▷ 插薄荷

(*N. racemosa*，
异名，*N. mussinii*)
花开经夏，常作熊衣草和玫瑰的护边植物

栖所 篱边，路边；西南亚，中亚，欧洲

利用部分

科 唇形花科	种 *Ocimum gratissimum*	地方名 东印度罗勒

丁香罗勒(Tea Bush)

灌木状，具柠檬气味，与罗勒同属；茎分枝，基部木质；具穗状花序

·用途 中国和加纳人将其具柑橘味的叶当作开胃、烹调品，并当茶饮用 在印度，全草用于缓解风湿和背痛 叶片用于咳嗽、感冒及百日咳等的治疗；并可降温、排汗和治蛇伤；对腹泻、痤疮、癣疥等亦有效。叶汁用于治眼疼

·附注 西非和印度用叶治疗性病

栖所 热带向阳处；印度，西非

利用部分

科 兰科	种 *Orchis mascula*	地方名 Salep/Cuckoos

强壮红门兰(Early Purple Orchid)

叶狭窄，常带紫黑色斑点，穗状花序，由紫色花构成。“Orchis”，希腊文意为精巢，指其具双块茎

·**用途** 块茎含淀粉和黏液，是已知最浓缩的植物食物之一；其中之一提供植株养分，随后枯萎，另一球茎则贮藏剩余的养分。它是航海的必备食物。印度人制成甜点食用，或醮蜜生吃。植株可制成有名的补充精力和催情饮料色列普，在咖啡普及前广泛出售；是优良营养品和滋补剂

·**附注** 肉质块茎被当作春药食用，枯萎块茎则可抑制情感

栖所 林地，潮湿草地；欧洲	利用部分

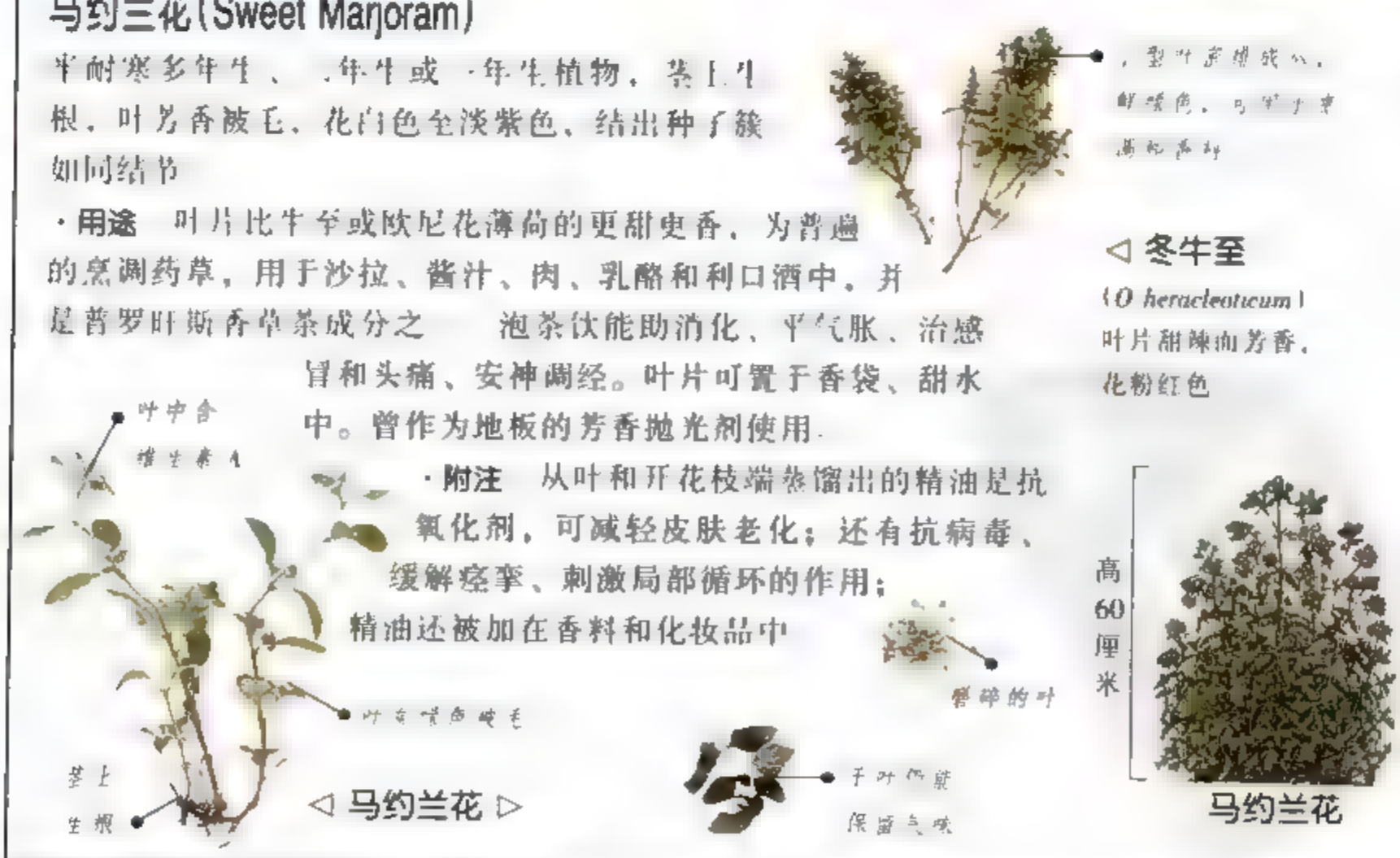
科 唇形花科	种 *Origanum majorana*	地方名 打结马约兰

马约兰花(Sweet Marjoram)

半耐寒多年生、二年生或一年生植物，茎上生根，叶芳香被毛，花白色至淡紫色，结出种子簇如同结节

·**用途** 叶片比牛至或欧尼花薄荷的更甜更香，为普遍的烹调药草，用于沙拉、酱汁、肉、乳酪和利口酒中，并是普罗旺斯香草茶成分之一。泡茶饮能助消化、平气胀、治感冒和头痛、安神调经。叶片可置于香袋、甜水中。曾作为地板的芳香抛光剂使用

·**附注** 从叶和开花枝端蒸馏出的精油是抗氧化剂，可减轻皮肤老化；还有抗病毒、缓解痉挛、刺激局部循环的作用；精油还被加在香料和化妆品中



◁ 冬牛至
(*O heracleoticum*)
叶片甜辣油芳香，花粉红色

栖所 排水良好的土壤，山边；地中海地区，土耳其	利用部分

科 唇形花科	种 *Origanum onites*	地方名 法兰西马约兰

欧尼花薄荷(Pot Marjoram)

小型丛生，多年生植物，茎微红，夏末开花，叶芳香，色泽介于灰绿色的马约兰花与较暗的牛至之间；春天初生叶略带金色

·用途 叶片一般比牛至温和，尤其在热带地区。它们是点缀花束的一部分，可撒在烤肉上，混以辣椒和大蒜，也用于与番茄、乳酪、鸡蛋和鱼共烹。茎置于烤肉的木炭上，可给食物添加淡淡的风味

·附注 花吸引蝴蝶和蜜蜂，种子是鸟类的过冬食物

金色欧尼花薄荷 ▷

"Aureum"

丛生，60厘米高，上位叶无柄，与金色牛至相似，但后者只长到30厘米高

◁△ 欧尼花薄荷

栖所 排水良好的山坡，肥沃土壤；地中海	利用部分

科 唇形花科	种 *Origanum vulgare*	地方名 野生马约兰

牛至(Oregano)

木本多年生植物，叶深绿色，有刺激味，夏末开成簇花

·用途 叶具有浓郁的辛辣味，在意大利比萨饼及番茄菜、墨西哥辣椒粉及点缀花束中应用。制茶饮能滋养、止咳、解肌肉疼痛、治神经性头痛及痛经等；叶片可抗菌、消肿、治风湿和落枕；开花茎端产生红色染料

·附注 其精油是强力杀菌剂，可在室内喷洒。它能够渗透肌肉，因其会刺激皮肤和肌肉薄膜，所以要避免按摩

△ 牛至

金色皱叶牛至 △

"Aureum Crispum"

这种密生品种具柔和的香味

▷ 金顶牛至 "Gold Tip"

这种品种的叶上有金色斑纹，稍具刺激味，与牛至功用相同

◁ 密生牛至

"Compactum"

这种密生品种的茎呈红色，叶芳香，与牛至功用相同。

牛至

栖所 开放林地、山坡、粗草地；欧洲	利用部分

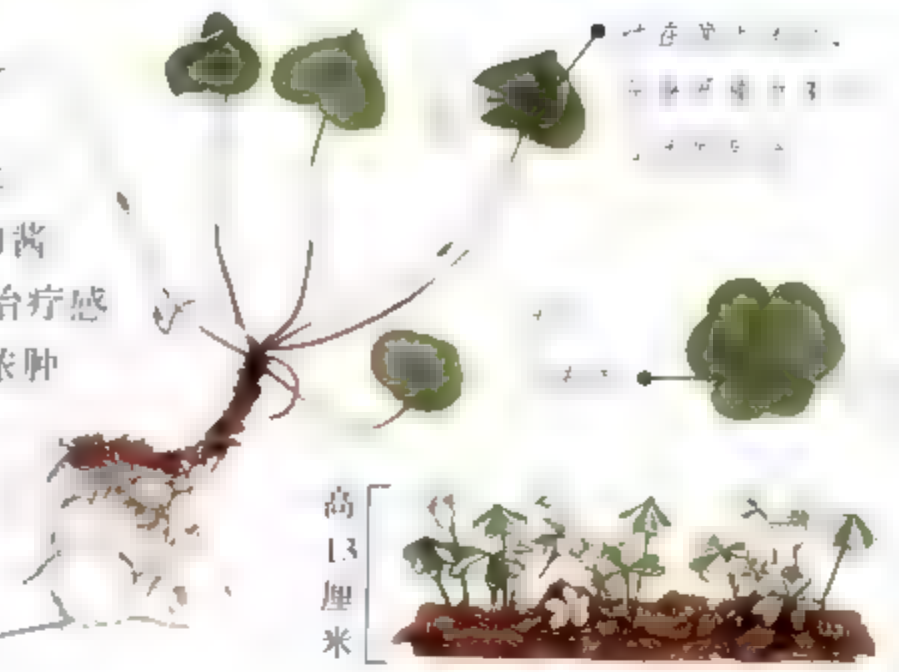
科 酢浆草科	种 *Oxalis acetosella*	地方名 杜鹃鸟面包

酢浆草(Wood Sorrel)

具匍匐根状茎，三出复叶，带有淡紫色叶脉；开白花。叶子和花全都在晚上下垂

·用途 叶有强烈的酸味，可以作为沙拉和酱汁的调味料。具收敛、利尿性的浸出液可治疗感冒发烧和泌尿系统疾病，并可用作皮疹和脓肿的镇静性外洗剂。美国土著用它来消除唇部的癌变，用根喂马可增加其速度

·附注 大剂量有危险，不能用于胃炎、风湿症及痛风患者。



栖所 阴暗的林地：北美、欧洲、亚洲	利用部分

科 芍药科	种 *Paeonia lactiflora*	地方名 白芍

芍药(Chinese Peony)

块状根肥厚，具复叶，叶缘呈波状；夏天开白色、粉红色或红色花，有香味，雄蕊金黄色

·用途 根为免疫系统激活剂，能降血压、减少疼痛、缓解痉挛、减轻炎症、促进血液流向子宫。中国人认为红色的芍药根——赤芍，是血液清凉剂及止痛药；而白色的芍药根——白芍，是血液营养剂，能滋补肝脏，治疗肝病、血尿、贫血、美容肌肤

·附注 牡丹、芍药根皮能凉血，刺激血液循环，减慢伤口凝血、治疗月经不调、发烧和脓肿。是一种抗菌剂和降血压药

赤芍能有效地治疗儿童湿疹

△ 芍药 △

牡丹 △

(*Paeonia suffruticosa*)

有粉红或白色的花瓣，基部紫红色

◁△ 芍药

栖所 肥沃的温带土壤：中国，西伯利亚	利用部分

科 芍药科	种 *Paeonia officinalis*	地方名 花王

药用芍药(Peony)

具中度绿色锯齿状叶；夏天开紫红色、粉红色或白色花，华丽而芳香。英文名称源于“Paeon”，是希腊著名的外科医生神

·用途 在日本被认为是“龙的食物”，花被当作蔬菜食用。14世纪英格兰人将种子作烹调香料，泡在蜜酒中饮用可防止恶梦，串成项链则可为护身符，根可制成小珠子让孩童在上面磨牙，亦为滋补剂和抗痉挛剂，治疗头部和神经疾病，包括癫痫病。干燥花瓣可作“百花香”材料

·附注 可能有毒，应用时应遵医嘱

高60厘米

栖所 灌木地，草地；欧洲	利用部分

科 五加科	种 *Panax ginseng*	地方名 人参

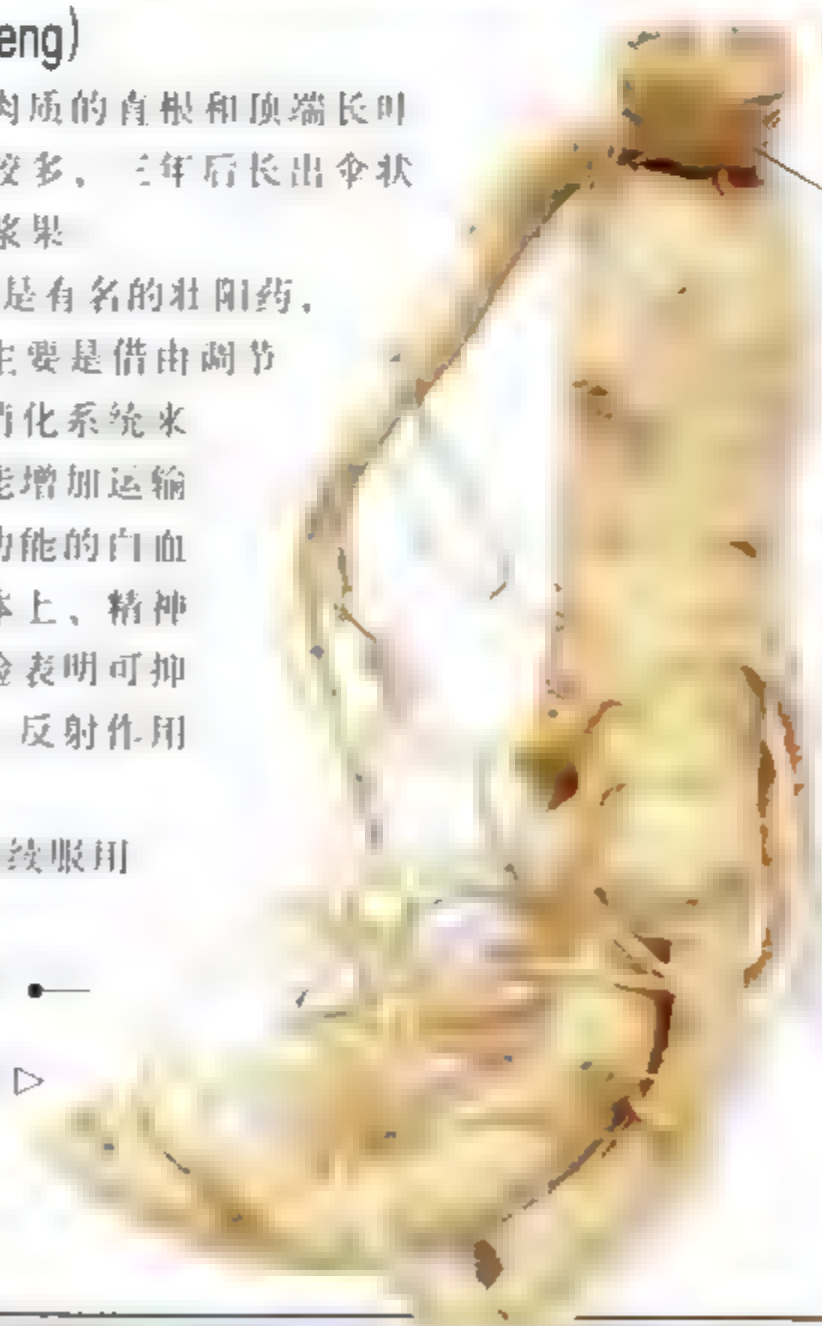
东方人参(Oriental Ginseng)

为落叶植物，具芳香、肉质的直根和顶端长叶的长茎。较老的人参茎较多，三年后长出伞状花序，并结2~3个红色浆果

·用途 两年以上的老根是有名的壮阳药，并不治疗特定的疾病，主要是借由调节内分泌、代谢、循环和消化系统来达到强身健体的目的，能增加运输氧的红血球，增强免疫功能的白血球并清除毒素而减轻身体上、精神上和情绪上的压力。试验表明可抑制癌细胞，增加警觉性、反射作用和精力

·附注 不能连续服用

◁ 东方人参 ▷



花旗参 △

(*P. quinquefolium*)

与东方人参有相似的用途，但刺激性较小，松弛作用更强

高80厘米

东方人参

栖所 山区，腐植质土壤；中国东北，韩国	利用部分

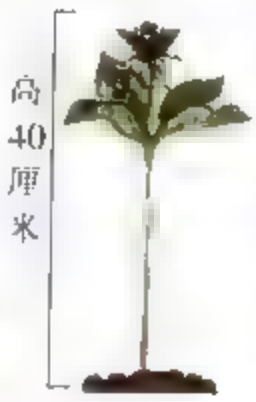
科 百合科	种 *Paris quadrifolia*	地方名 一粒浆果

四叶重楼(Herb Paris)

仅有一单独的茎，四片叶轮生于茎顶；贯穿叶片开一朵黄绿色花，结紫色浆果

· **用途** 根是有毒的麻醉剂，曾用于治疗痛风、肌肉痉挛、风湿症、抽搐等。种子和叶汁用于治疗肿瘤。新鲜植株是砷的解毒剂，现用于顺势疗法

· **附注** 七叶重楼(*P.chinensis*)的根治疗气喘病、结核性脑膜炎，现正进行肿瘤治疗方面的试验



四叶重楼

▷ 多叶重楼(*P. polyphylla*，异名：*Daiswa polyphylla*)
可治发烧和蛇咬

栖所 潮湿阴暗的林地；欧洲、高加索、西伯利亚	利用部分

科 牻牛儿苗科	种 *Pelargonium capitatum*	地方名 香味天竺葵

花头天竺葵(Rose Geranium)

常绿植物，叶片深裂，有玫瑰花香味；花粉红色或白色，夏至秋开放

· **用途** 叶用于做果酱、糖浆和饮料的调味品，精油用于制香水和芳香疗法，在面霜中可平衡皮肤中的油脂。其精油具滋补性，可抗真菌、抗抑郁及防腐，能治疗湿疹和内分泌疾患

· **附注** 精油可从各种天竺葵提取

◁ 芳香天竺葵
(*P.graveolens* × *tomentosum*)
叶子有玫瑰薄荷味

锉叶天竺葵 △
有玫瑰柠檬香味

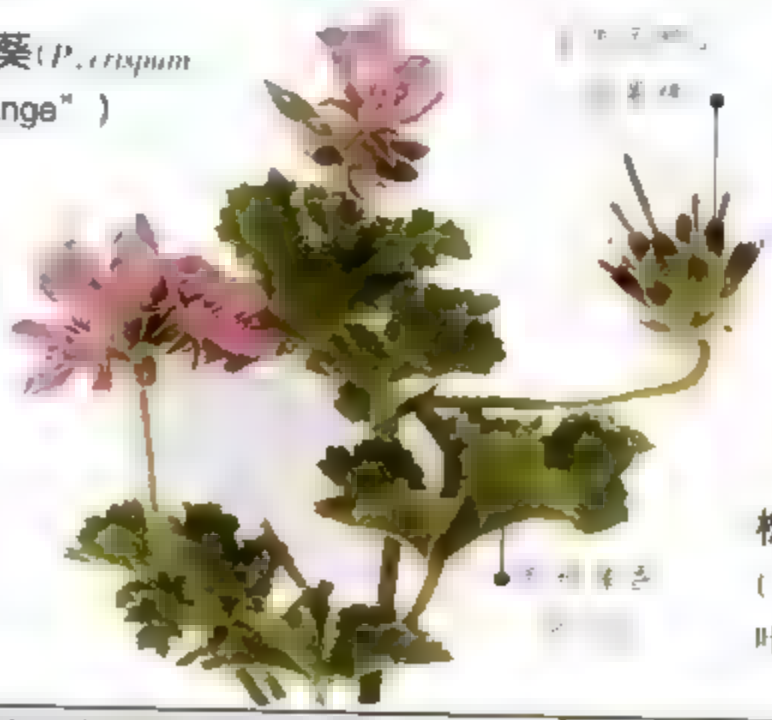
芳香天竺葵 ▷
(*P.* × *fragrans*)
叶片具松脂味

蔚贝状的叶缘

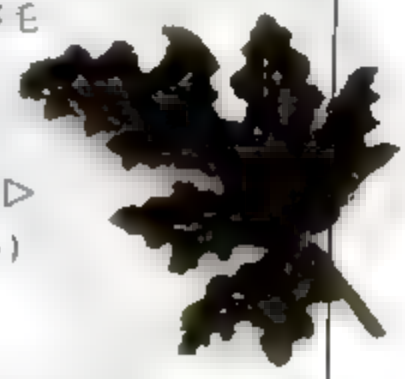
◁ 皱叶天竺葵(*P.crispum* "prince of orange")
叶有橘子香味

极香天竺葵 ▷
(*P.odoratissimum*)
叶片有新鲜苹果的香味

花头天竺葵



◁ 花头天竺葵
叶片深裂多毛



栎叶天竺葵 ▷
(*P.quercifolium*)
叶有香油味

栖所 沙丘，海边的山坡，向阳处；非洲南部	利用部分

科 菊科	种 *Petasites fragrans*	地方名 香款冬

香款冬(Winter Heliotrope)

小型草本植物，有深而广的根状茎；叶基生，心状；花有香草的香味

·用途 冬至时花有香味可以收集起来。它们还为最早出现的蜜蜂提供花蜜

·附注 蜂斗菜(*P.japonicus*)的长叶柄经剥皮及腌制后，是日本菜"Fuki"。可口但有苦味的花芽可作调味料。北极的冷蜂斗菜(*P.frigidus*)叶子可食，有些地区将掌叶蜂斗叶(*P.palmatus* 和 *P.speciosa*)烧成灰当盐用

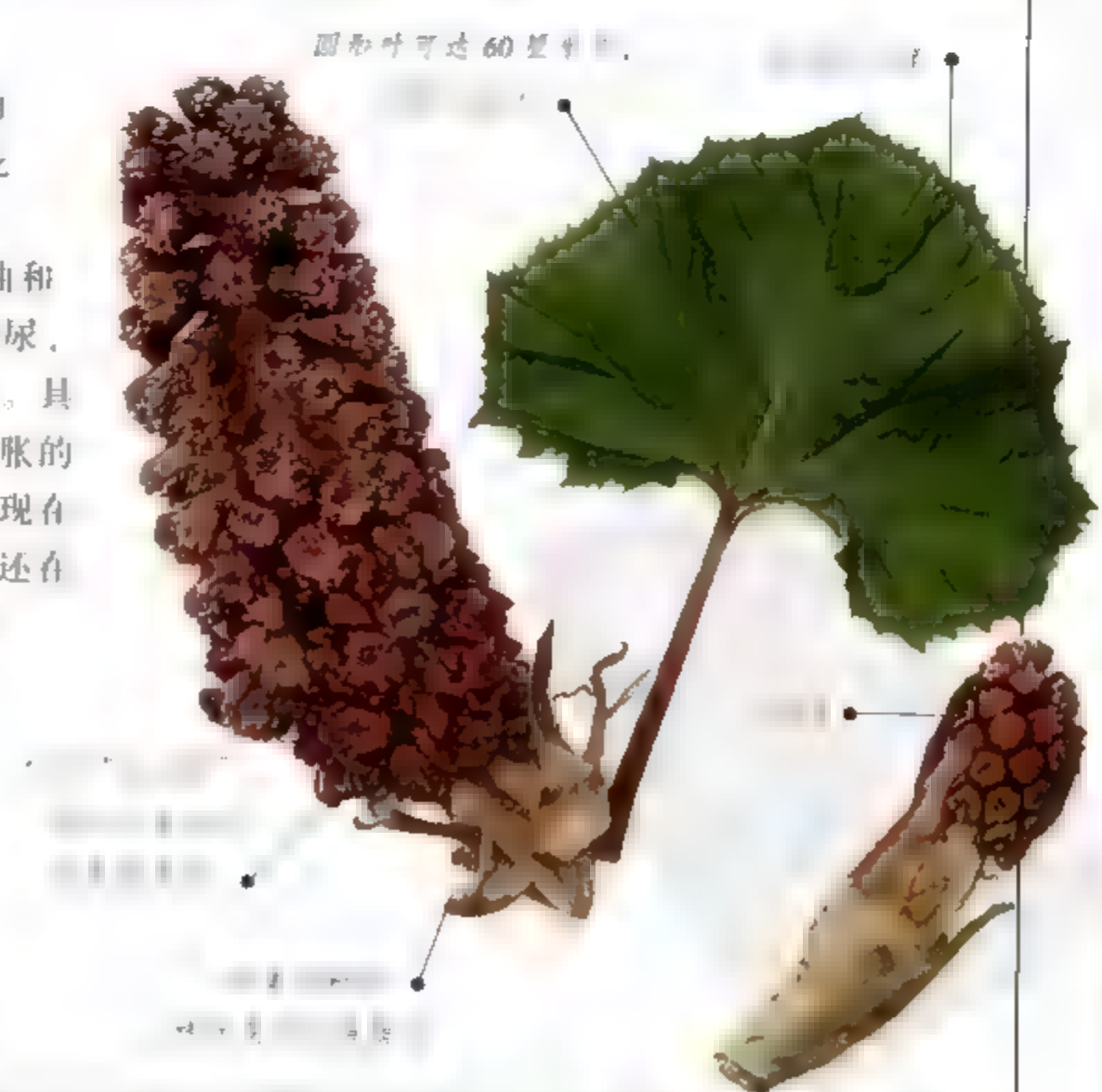
栖所 长期阴暗潮湿处；地中海中部	利用部分

科 菊科	种 *Petasites hybridus*	地方名 沼泽大黄

杂交款冬(Butterbur)

具肥厚的根状茎；叶子大，生有绒毛；雌雄异株，雄花富含花蜜，雌花结出带白色羽毛的种子

·用途 叶子用途很多，如包奶油和做雨帽。根状茎有滋补心脏、利尿、祛痰的功效，还曾用于治疗咳嗽。具收敛性的叶和花可减轻流血及肿胀的血管。由于它含有毒的生物碱，现在已很少使用，除了皮肤发疹外，还在顺势疗法中用于治疗坐骨神经痛



栖所 河岸、湿草地；欧洲、亚洲西部和北部	利用部分

科 禾本科	种 *Phragmites australis*	地方名 Carrizo

南方芦苇(Reed Grass)

茎挺直而坚实；叶身狭长；花序羽毛状，花紫褐色，有光泽(异名，*P.communis*)

· **用途** 美国土著用略带红色的种子做粥；幼茎作蔬菜；根可磨粉；茎的粉末打湿后烘烤会像软糖般膨松；其汁液有甜味，可食。在中国，常用根茎和根入药治疗咳嗽、泌尿系统疾病、关节炎及由发烧引起的口渴

· **附注** 可从水中吸附杂质，常用来处理有机废水

栖所 沼泽地，河边；世界各地 | 利用部分

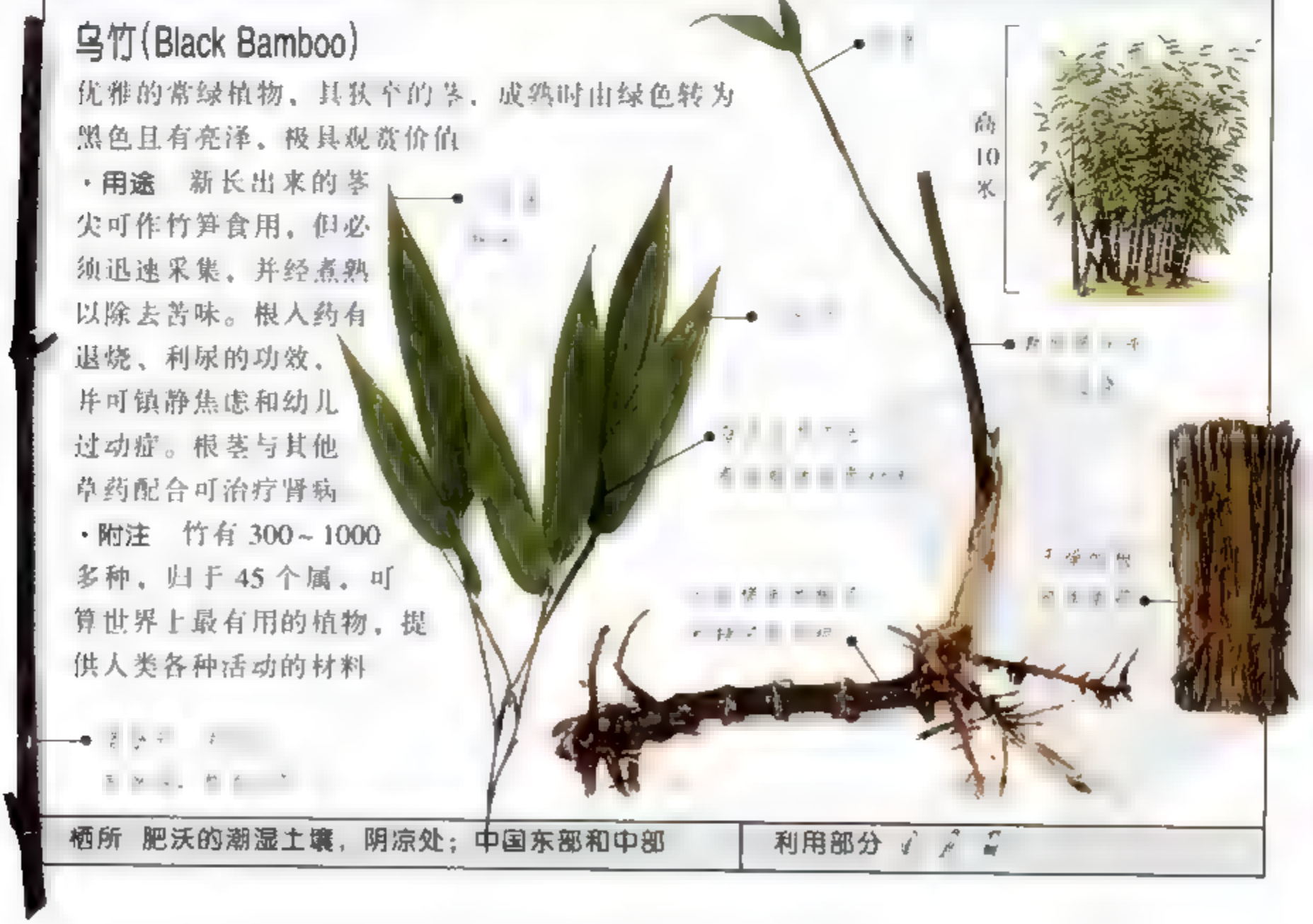
科 禾本科	种 *Phyllostachys nigra*	地方名 黑竹

乌竹(Black Bamboo)

优雅的常绿植物，具狭窄的茎，成熟时由绿色转为黑色且有亮泽，极具观赏价值

· **用途** 新长出来的茎尖可作竹笋食用，但必须迅速采集，并经煮熟以除去苦味。根入药有退烧、利尿的功效，并可镇静焦虑和幼儿过动症。根茎与其他草药配合可治疗肾病

· **附注** 竹有300～1000多种，归于45个属，可算世界上最有用的植物，提供人类各种活动的材料



栖所 肥沃的潮湿土壤，阴凉处；中国东部和中部 | 利用部分

科 商陆科	种 *Phytolacca americana*	地方名 鸽子浆果

洋商陆(Pokeweed)

有毒，具紫色茎；叶有臭味；花白色或略带粉红色；浆果成熟时由绿色变暗紫色

· **用途** 茎经长时间蒸煮后可食。根有消炎作用，可治扁桃腺肿大，还能通便和麻醉，可治疗黏膜炎、关节炎，并杀死精子。叶可治疗真菌感染

· **附注** 含有对免疫系统有益的成分，其蛋白质可防治流行性感冒、疱疹和白血病

高4米

栖所 荒地，肥沃而疏松的土壤；美洲中部和北部	利用部分

科 车前科	种 *Plantago major*	地方名 白人脚

大车前草(Plantain)

茎粗短，叶椭圆形簇生于基部；夏天开花，穗状花序不显眼

· **用途** 叶糊药可促进伤口愈合并可治尿道感染、烧伤、蜜蜂螫伤、痔疮及结膜炎。叶含黏液，有祛痰功效，拉丁美洲民俗疗法用以治疗癌症。在中国则制成解毒的茶，治疗结核性溃疡及腹泻。种子富含纤维；其黏液可降低胆固醇，且用于化妆品的制造

· **附注** 小蚤车前(P.psyllium)和卵叶车前(P.ovata)的种子外壳可吸收其重量25倍的水分形成有镇静作用的凝胶，作胀大的泻药和减肥产品

△ 大车前草 ▽

◁ 卵叶车前

种子及其粉红色的外壳入药可治疗腹泻和便秘

黏液

◁ 披针叶车前

(*Plantago lanceolata*)

新鲜叶可治疗黏膜炎和鼻炎

高40厘米

大车前草

栖所 荒草地；欧亚大陆	利用部分

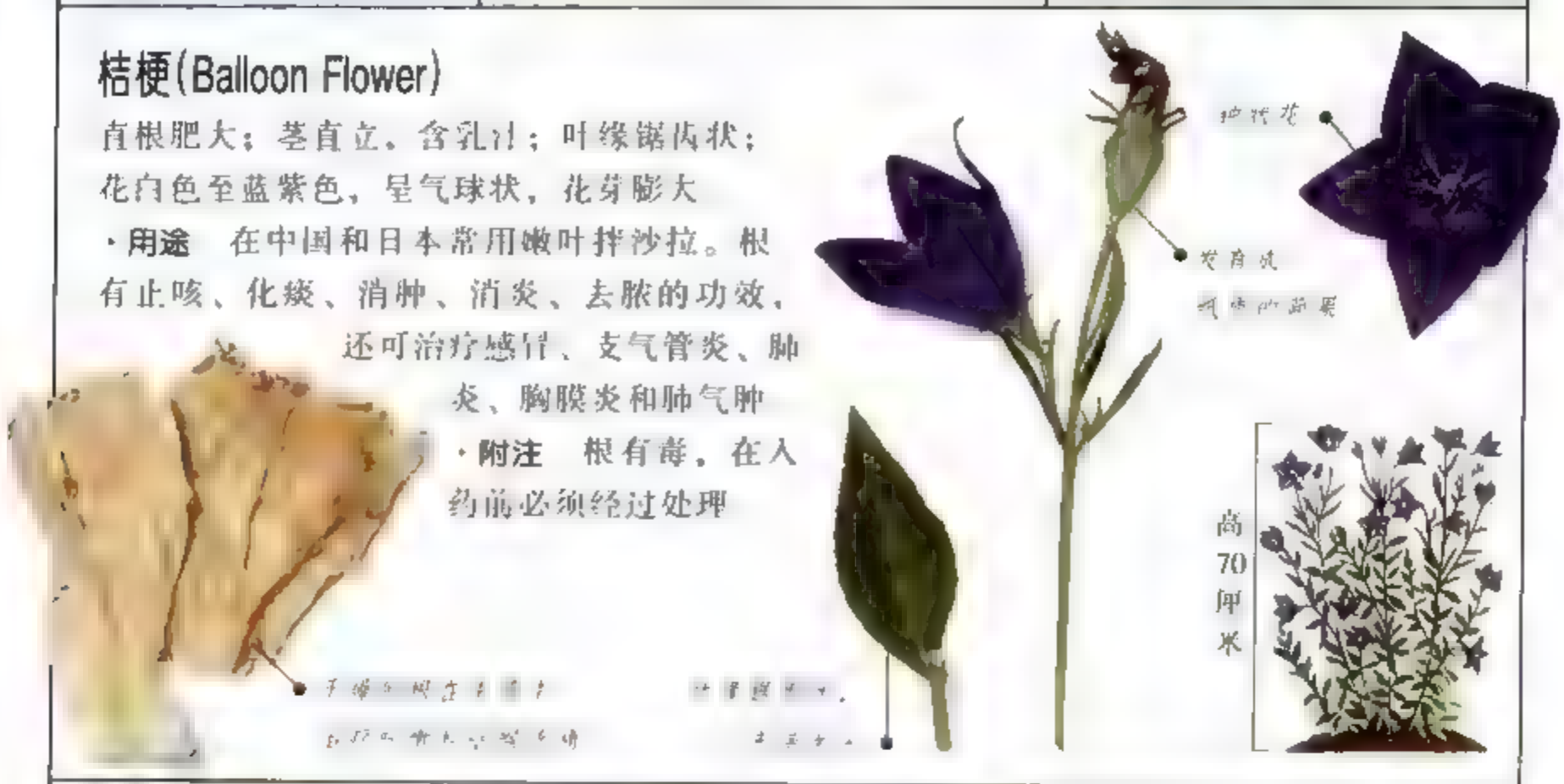
科 桔梗科	种 *Platycodon grandiflorum*	地方名 中国钟花

桔梗(Balloon Flower)

直根肥大；茎直立，含乳汁；叶缘锯齿状；花白色至蓝紫色，呈气球状，花芽膨大

· **用途** 在中国和日本常用嫩叶拌沙拉。根有止咳、化痰、消肿、消炎、去脓的功效，还可治疗感冒、支气管炎、肺炎、胸膜炎和肺气肿

· **附注** 根有毒，在入药前必须经过处理



栖所 深的土壤；中国东北，日本	利用部分

科 唇形花科	种 *Pogostemon cablin*	地方名 Pucha-put

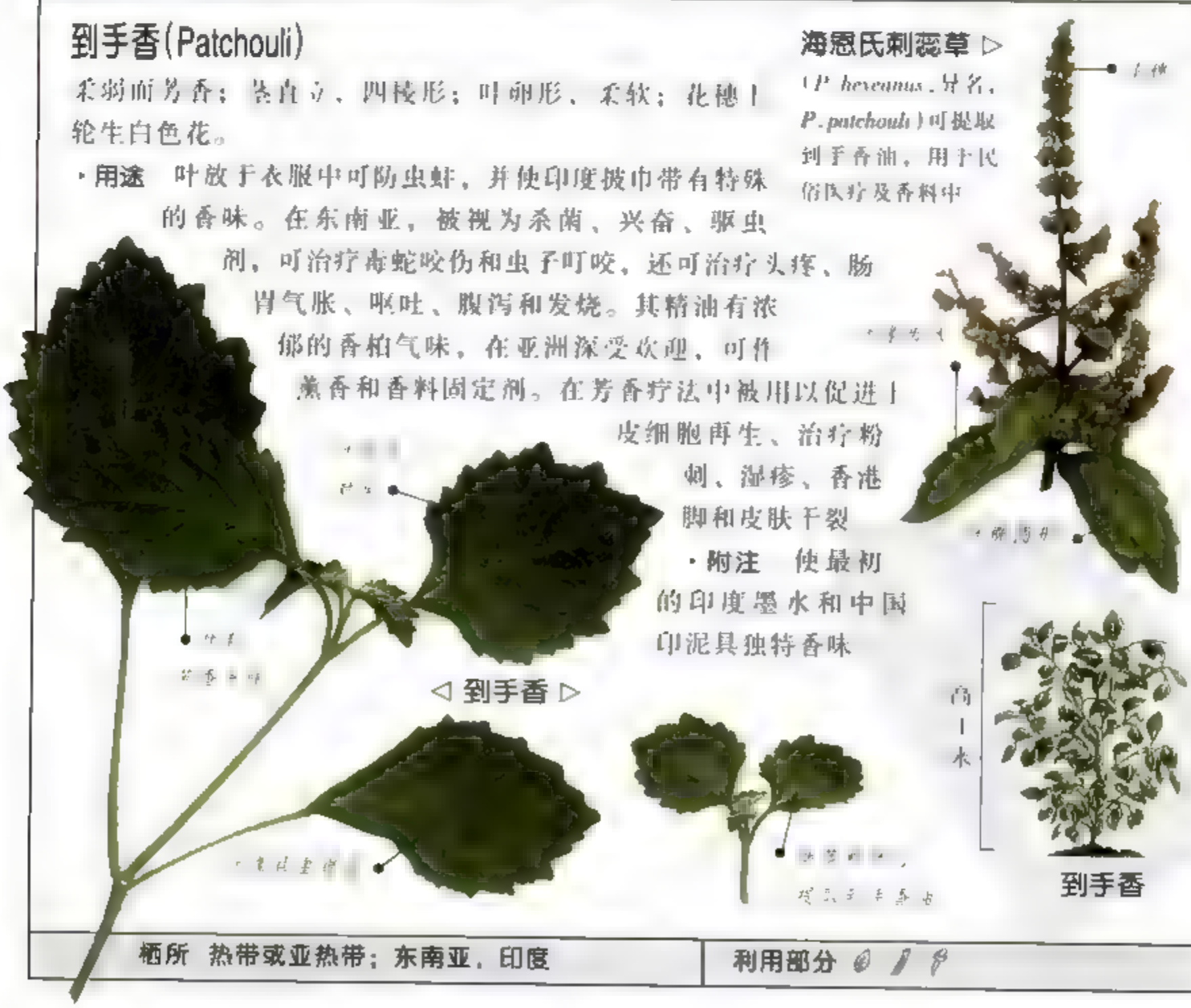
到手香(Patchouli)

柔弱而芳香；茎直立，四棱形；叶卵形，柔软；花穗1轮生白色花。

· **用途** 叶放于衣服中可防虫蛀，并使印度披巾带有特殊的香味。在东南亚，被视为杀菌、兴奋、驱虫剂，可治疗毒蛇咬伤和虫子叮咬，还可治疗头疼、肠胃气胀、呕吐、腹泻和发烧。其精油有浓郁的香柏气味，在亚洲深受欢迎，可作熏香和香料固定剂。在芳香疗法中被用以促进上皮细胞再生、治疗粉刺、湿疹、香港脚和皮肤干裂

· **附注** 使最初的印度墨水和中国印泥具独特香味

海恩氏刺蕊草 ▷
(*P. heyneanus*，异名，*P. patchouli*)可提取到手香油，用于民俗医疗及香料中



◁ 到手香 ▷

到手香

栖所 热带或亚热带；东南亚，印度	利用部分

科 花葱科	种 *Polemonium caeruleum*	地方名 希腊败酱

花葱(Jacob's Ladder)

茎上生羽状复叶；初夏开密集的花簇，花蓝色，雄蕊黄色

·用途 欧洲药典中记载，花葱整个植株有收敛和净化血液的特性，可治疗梅毒和狂犬病，但现在已不作药用。在橄榄油中煮过后可将头发染黑

栖所 潮湿的草地，多岩石地区；欧洲	利用部分

科 百合科	种 *Polygonatum odoratum*	地方名 棱角黄精

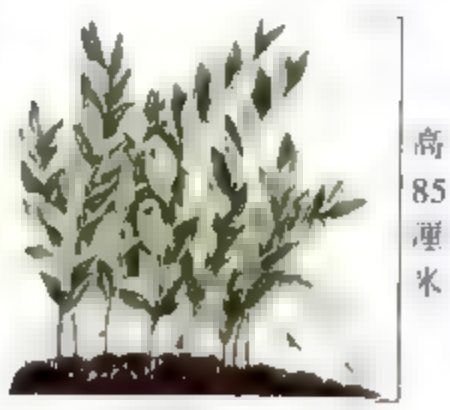
香黄精(Scented solmon's Seal)

茎弯曲而有棱；叶披针形；叶腋生有1~4个下垂的白色管状花，顶端绿色，有芳香气味，夏天开花，浆果蓝黑色，有毒

·用途 春季长出来的幼茎可煮熟后作为救荒食物。根茎糊药可化淤伤并使小伤口愈合。在中国则用其清凉的根茎治疗发烧、口干及慢性咳嗽。连同其他中国的种类，可作滋补剂治疗风湿症和衰弱疾病。最新的研究集中于其缓和过度紧张的可能性。花有浓郁的香味，可用于制作熏香

·附注 全株都有毒，不宜大量服用

多花黄精 △
(*Polygonatum multiflorum*)
根茎有镇静、收敛功效



香黄精

◁ **香黄精**(异名，*Polygonatum officinale*)

栖所 开阔林地，多岩石地区；欧洲，亚洲	利用部分

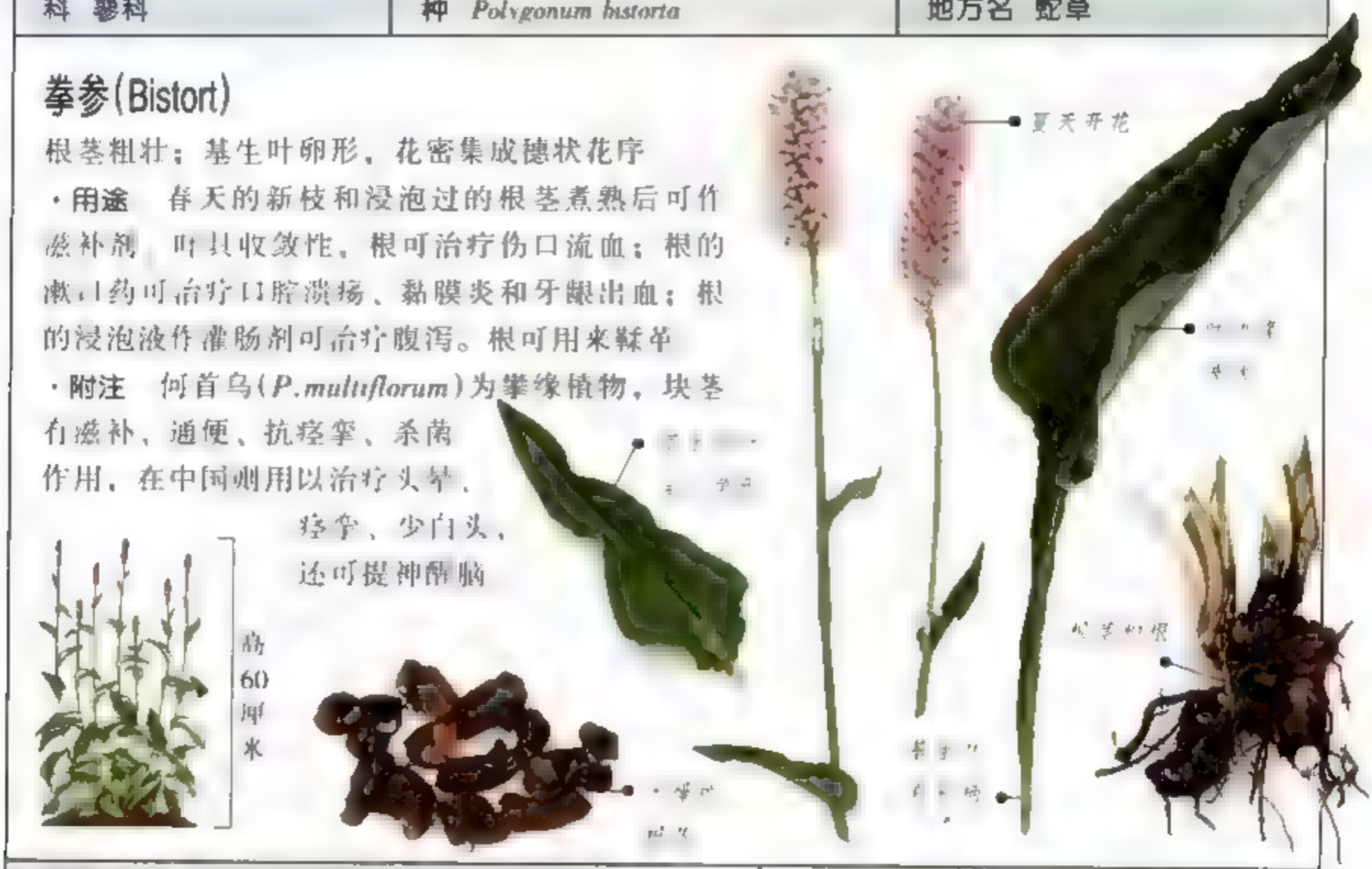
科 蓼科	种 *Polygonum bistorta*	地方名 蛇草

拳参(Bistort)

根茎粗壮；基生叶卵形，花密集成穗状花序

·用途 春天的新枝和浸泡过的根茎煮熟后可作滋补剂，叶具收敛性，根可治疗伤口流血；根的漱口药可治疗口腔溃疡、黏膜炎和牙龈出血；根的浸泡液作灌肠剂可治疗腹泻。根可用来鞣革

·附注 何首乌(*P.multiflorum*)为攀缘植物，块茎有滋补、通便、抗痉挛、杀菌作用，在中国则用以治疗头晕、痉挛、少白头，还可提神醒脑



栖所 林地，草地；欧洲，亚洲北部和西部	利用部分

科 蔷薇科	种 *Potentilla anserina*	地方名 王子的羽毛

鹅绒委陵菜(Silverweed)

匍匐茎长且有不定根；小叶具粗齿，背面呈丝般的银白色；夏天开黄色花

·用途 凯尔特人和美洲土著把根茎煮熟作蔬菜。花头有杀菌、收敛作用，可止血和消炎，泡茶饮用可治疗胃炎、黏膜炎及腹泻，并作为咽喉炎漱口药，作洗涤剂可减少晒斑、雀斑

·附注 新鲜的植株敷在溃烂部位可止疼，作洗涤剂还可治疗马背上的鞍疮

栖所 潮湿的土壤，荒地；北美洲，欧洲，亚洲	利用部分

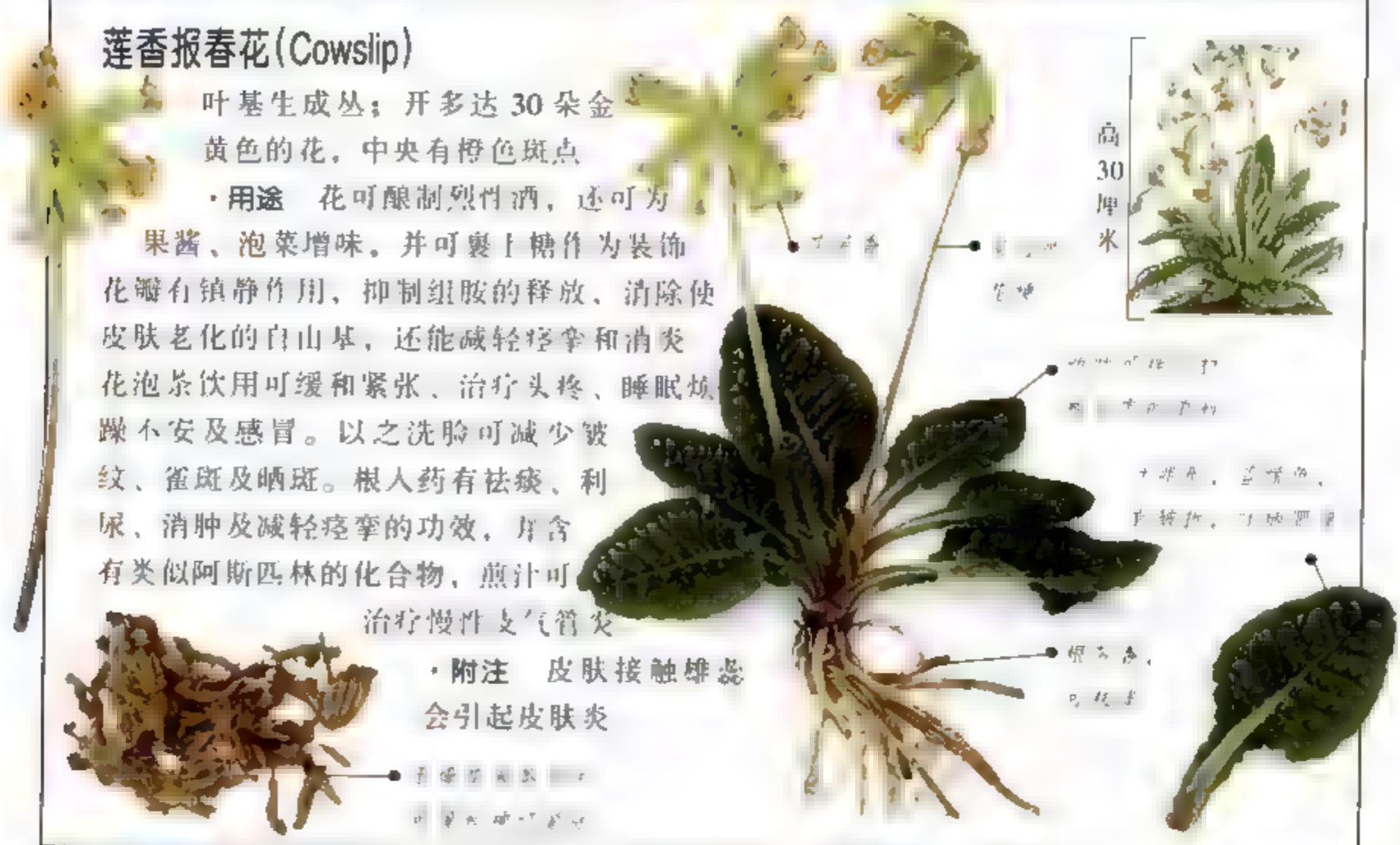
科 报春花科	种 *Primula veris*	地方名 Paigle

莲香报春花(Cowslip)

叶基生成丛；开多达30朵金黄色的花，中央有橙色斑点

·用途 花可酿制烈性酒，还可为果酱、泡菜增味。并可裹上糖作为装饰。花瓣有镇静作用，抑制组胺的释放，消除使皮肤老化的自由基，还能减轻痉挛和消炎。花泡茶饮用可缓和紧张、治疗头疼、睡眠烦躁不安及感冒。以之洗脸可减少皱纹、雀斑及晒斑。根入药有祛痰、利尿、消肿及减轻痉挛的功效，其含有类似阿斯匹林的化合物，煎汁可治疗慢性支气管炎

·附注 皮肤接触雄蕊会引起皮肤炎



栖所 草地，开放林地；欧洲，亚洲西部	利用部分

科 报春花科	种 *Primula vulgaris*	地方名 报春

宿根报春花(Primrose)

多年生；叶基生成丛；春天开单生的浅黄色花

·用途 花过去曾用于制造春药，并可作成蜜饯或加入果酱和沙拉中。叶可作蔬菜煮食。花和叶食用后都有净化血液的效果。花泡茶饮用有镇静作用，还可治疗头疼。根煎汁有化痰止咳疗效。晒干的叶浸泡后可减轻眼睛疼痛。花可制成收敛性化妆水。叶的汁液可消除雀斑

·附注 过敏者接触报春花会引起皮肤炎

栖所 潮湿的遮阴林地，长草的河岸；欧洲西部和南部	利用部分

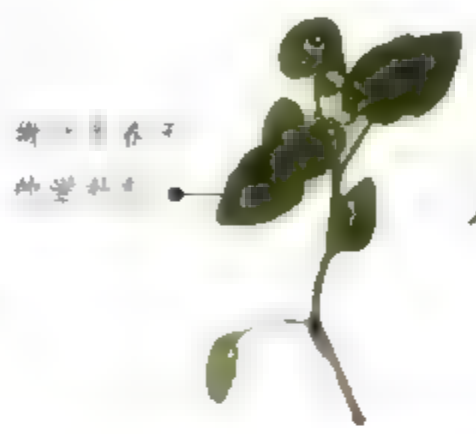
科 唇形花科	种 *Prunella vulgaris*	地方名 夏枯草

夏枯草(Self Heal)

多年生；茎匍匐且有不定根，长花的茎直立；叶卵形至钻石形；夏天或秋天开蓝紫色花，密集成簇

·用途 整个植株的地上部分有收敛、杀菌、促进伤口愈合及降血压的作用，还可治疗咽喉疼痛、牙龈出血、痔疮及月经过多。在中国，常用清凉而具收敛性的花穗来激活肝、胆，以治疗由肝功能失调而引起的病症，如精神紧张及结膜炎等

·附注 这种植物的英文俗名指出，用它急救伤口已有很长的历史



栖所 长草的灌木林地，向阳处；欧洲

利用部分

科 紫草科	种 *Pulmonaria officinalis*	地方名 耶路撒冷蓬香花

疗肺草(Lungwort)

根茎横走；叶上有白色斑点，丛生；花成串着生于枝顶

·用途 幼叶可做汤，并可酿制苦艾酒。叶和花枝有润肤、祛痰、利尿及收敛功效，含有黏液、维生素C，可促进细胞再生，治疗伤口流血、腹泻、痔疮，用来洗眼睛可消除疲劳；还可治疗肺炎、咽喉炎、黏膜炎、咳嗽及支气管炎

·附注 疗肺草叶上的斑纹与患黏膜炎的排出物类似，因此过去认为其暗示着这种植物的用途

疗肺草

栖所 林地，篱边，肥沃的土壤，阴凉处；欧洲

利用部分

科 毛茛科	种 *Pulsatilla vulgaris*	地方名 风花

常白头翁(Pasqueflower)

叶基生成丛，细裂，被柔毛；春天开花，钟状，最后变成羽毛状种冠(异名，*Anemone pulsatilla*)

· **用途** 这种花是旧时法国人为复活节而种植的，植株的地上部分新鲜时有毒，晒干后入药有镇静止痛、缓和神经紧张及减轻痉挛的功效，还可治疗紧张、头痛、困乏无力、耳朵疼、神经痛

· **附注** 新鲜的植株只有专业人士才可使用

高45厘米

栖所 白垩丘陵地；欧洲北部	利用部分

科 蓼科	种 *Reynoutria japonica*	地方名 羊毛花

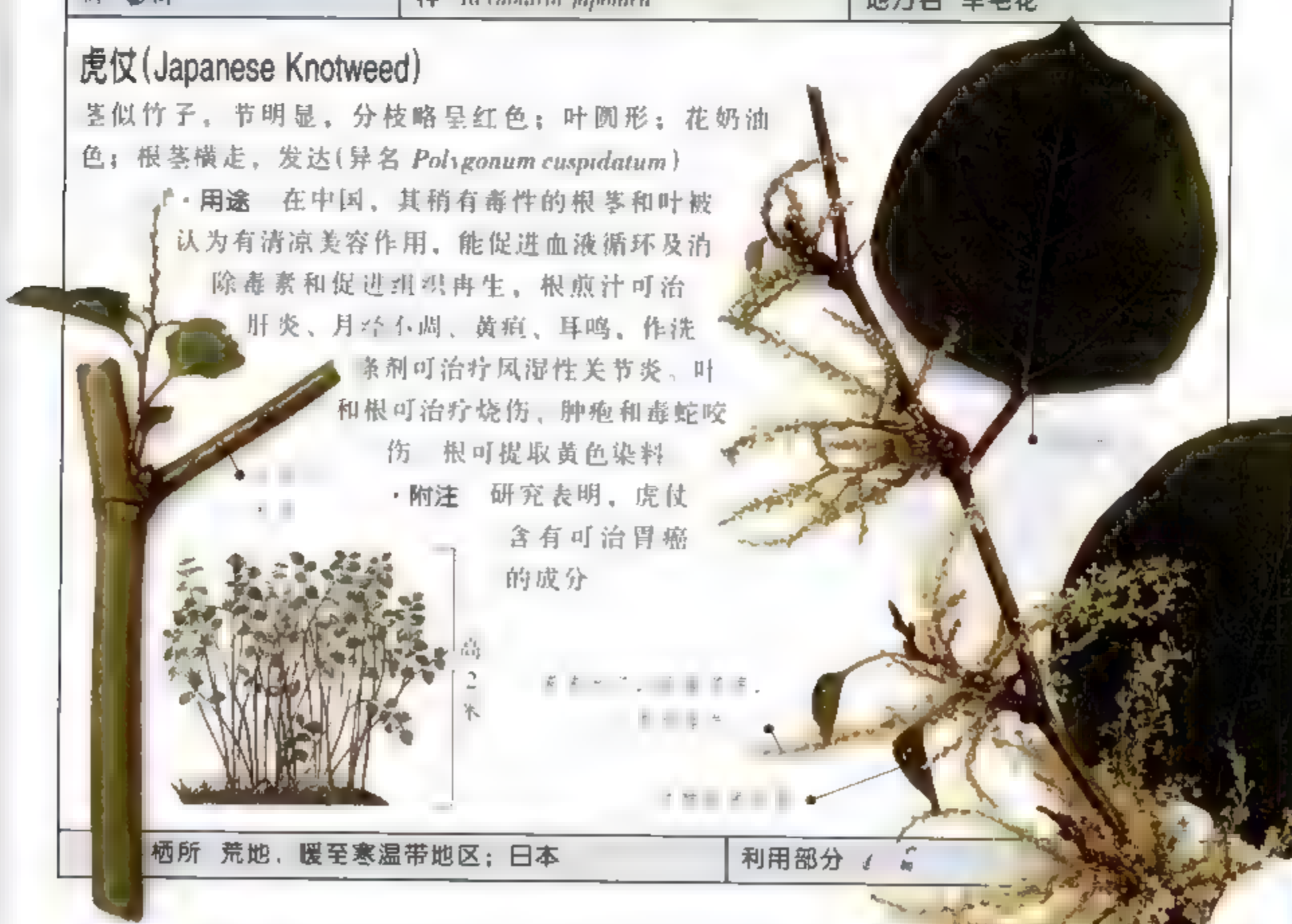
虎杖(Japanese Knotweed)

茎似竹子，节明显，分枝略呈红色；叶圆形；花奶油色；根茎横走，发达(异名 *Polygonum cuspidatum*)

· **用途** 在中国，其稍有毒性的根茎和叶被认为有清凉美容作用，能促进血液循环及消除毒素和促进组织再生，根煎汁可治肝炎、月经不调、黄疸、耳鸣，作洗涤剂可治疗风湿性关节炎，叶和根可治疗烧伤、肿疱和毒蛇咬伤，根可提取黄色染料

· **附注** 研究表明，虎杖含有可治胃癌的成分

高2米



栖所 荒地，暖至寒温带地区；日本	利用部分

科 蓼科	种 *Rheum officinale*	地方名 中国大黄

药用大黄(Medicinal Rhubarb)

多年生；根茎肥大；叶大型，叶柄长；花茎长且分枝，夏天开小型绿白色花

·用途 叶柄可以食用，并有温和的通便作用 但这种变种并非常见的庭园大黄(*Rheum × cultorum*)根茎为泻药，可治疗便秘，而少量服用时其收敛性可治疗腹泻，加入补酒中可增进食欲并帮助消化根茎在中药中用于疏散血块、净化肝脏，可治疗黄疸、发烧、腹痛，还有杀菌、消炎作用，可外敷肿疱、溃疡和烧伤。研究表明，根茎还有抑制癌细胞的作用根茎另可除锈、除锅垢，还可提取黄色的染料。掌叶大黄(*Rheum palmatum*)也有相同的药性

·附注 大黄根茎作中药治病已有 3000 年历史

高 3 米

栖所	肥沃，潮湿而深的土壤；中国西部	利用部分

科 景天科	种 *Rhodiola rosea*	地方名 仲夏人

岩景天(Rose-root)

根茎肥大且有分枝；叶肉质，形小，有时略带红色；黄绿色花头于夏天开放，无香味

·用途 （异名，*Sedum rosea*），生长于北极，为重要的食物来源，因纽特人用食油煎食，拉普兰人则拌沙拉。根新鲜时无香味，但干燥后有蔷薇花的香味，常加到润肤剂中，被称为“穷人的玫瑰香水”，还可喷洒到衣服上使之发出香味。植株可悬挂在室内用于驱虫，能保鲜数周。现代的植株气味较少

·附注 在西伯利亚称为“金黄色的根”，浸出液治疗咳嗽及止疼。但若过量服用会导致轻微的陶醉感

高30厘米

茎长，叶互生

叶肥厚，有储水作用

根茎伸出地面，干燥后有蔷薇香味

栖所 贫瘠的中性土壤，岩石，房顶；北半球	利用部分

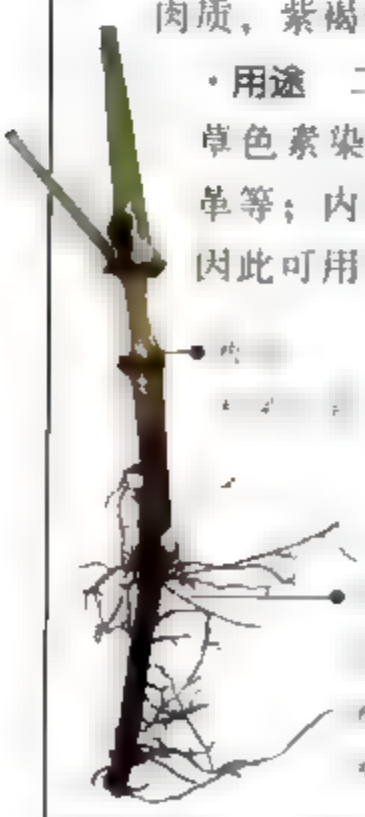
科 茜草科	种 *Rubia tinctorum*	地方名 染料茜草

西洋茜草(Madder)

匍匐或攀爬草本；叶轮生，革质，先端渐尖；夏到秋天开成簇的花，浆果小，肉质，紫褐色

·用途 二年生的根可提取红色的茜草色素染料，用于染布、头发及皮革等；内服后可将年轻的骨头染成红色，因此可用于整骨疗法的观察。根入药可预防和分解肾结石，多叶的茎可治疗便秘。在中国，茜草(*Rubia cordifolia*)的根常用于补血，治疗不规则的出血、风湿性关节炎和黄疸等。

·附注 中国的研究已证明，茜草属植物的提取物可有效地阻止数种癌细胞的产生，并被应用于治疗骨癌的处方



高1米

花成簇，呈黄绿色

4-6枚叶轮生

茎蔓生，细而有刺

叶粗糙，有刺

栖所 荒地；地中海东部至亚洲中部	利用部分

科 蓼科	种 *Rumex acetosa*	地方名 小醋草

酸模(Broad-leaf Sorrel)

茎高；叶鲜绿色、箭形；夏天开红绿色花、穗状花序

·用途 春天时富含维生素的叶味道较淡，随着植株成长，清新味越来越浓，可作沙拉、汤、酱汁、蛋饼、肉、鱼和禽肉的调味品。叶像菠菜一样烹煮、用水淘洗后便可食用。叶可止渴、退烧、利尿、治疗肾脏和肝脏疾病；叶外敷可治疗痤疮、口腔溃疡、肿疱及伤口感染。根有通便作用。叶的汁液可清洗布、柳编制品及银器上的锈污、霉迹及墨染

·附注 皱叶酸模(*Rumex crispus*)的根可治疗干癣和便秘

◁▽ 皱叶酸模

根可促进胆汁分泌，排出有毒物质，治疗慢性皮肤病。叶可减轻昆虫导麻刺伤的疼痛

△ 酸模 ▷

酸模

◁△ 皱叶酸模

栖所 草地，林地；北温带，北极地区	利用部分

科 蓼科	种 *Rumex scutatus*	地方名 法国酸模

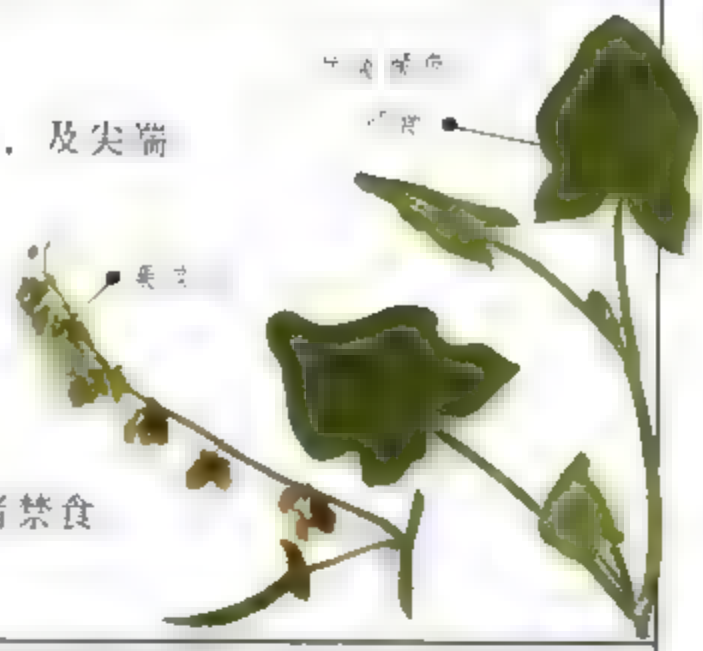
盾叶酸模(Buckler-leaf Sorrel)

植株低矮；有匍匐茎和直立茎；叶盾形，偶有银色斑纹，及尖端的裂片；夏天开花，成穗状花序；果实粉褐色

·用途 盾叶酸模的叶形可爱，多汁且有柠檬香味，常用于拌沙拉，和酸模一样可做酸模汤、三明治，并混入酪乳中调味

·附注 关节炎和肾结石患者禁食

高45厘米



栖所 排水良好的干旱土壤，牧场；欧洲、西亚	利用部分

科 禾本科	种 *Saccharum officinarum*	地方名 Ka-thee

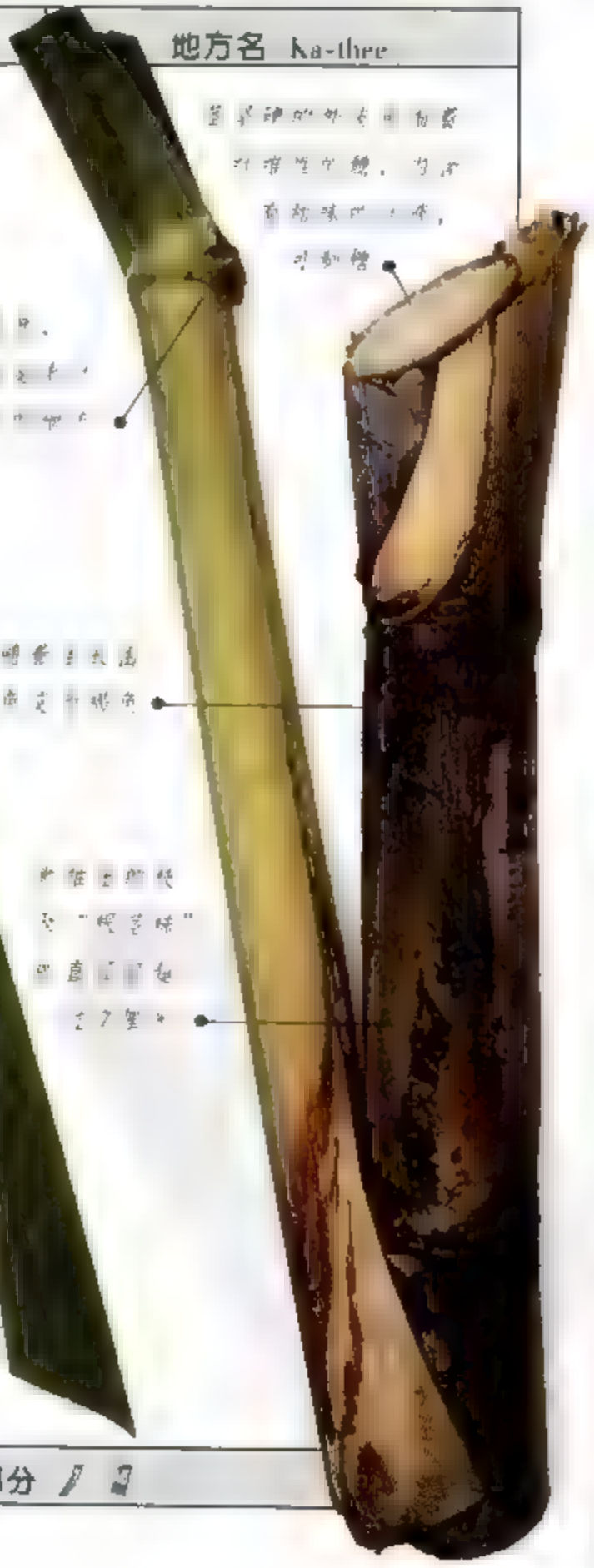
甘蔗(Sugar Cane)

丛生；有根茎；茎粗壮，节明显；叶身绿色，长而尖；夏天开花，花序羽毛状，小花穗呈白色

·用途 削皮的茎可咀嚼作甜食；泰国人炖鱼时也常加入。清凉的茎中汁液(用滚轴榨取)可饮用，并富含蔗糖，可制作红糖、精制白糖，并产生副产品如富含矿物质的糖蜜、金色糖浆和酒等。蔗糖可为食品调味，还能抑制微生物生长，用于腌制食品。茎中的汁液可减轻气喘病的症状，并有祛痰功效，在亚洲，被用来治疗外伤、肿疱，根则为利尿剂。制糖剩余的茎残渣可制造酒精，在巴西还作为制糖工厂及汽车引擎的燃料；蜡可用于抛光和涂布纸

·附注 食用蔗糖过多会引起蛀牙及营养问题

高6米



栖所 耕地，肥沃的土壤；东南亚热带地区	利用部分

科 罂粟科	种 *Sanguinaria canadensis*	地方名 印第安颜料

血红根(Blood Root)

根茎匍匐；叶单生，大型，刚长出时折叠，花则贯穿其中；春天开白色花

· **用途** 根茎可提取橙红色染料，美洲土著曾用来彩饰身体和作为驱虫剂。根茎虽有毒，但有祛痰、滋补、抗菌及抗病毒的功效。有些地方将它作为麻醉剂，少量服用可治疗慢性咳嗽、咽喉疼、发烧及皮肤感染

· **附注** 最新的研究集中于其可治疗皮肤癌的可能性

栖所 林地；加拿大中部和东部、美国	利用部分

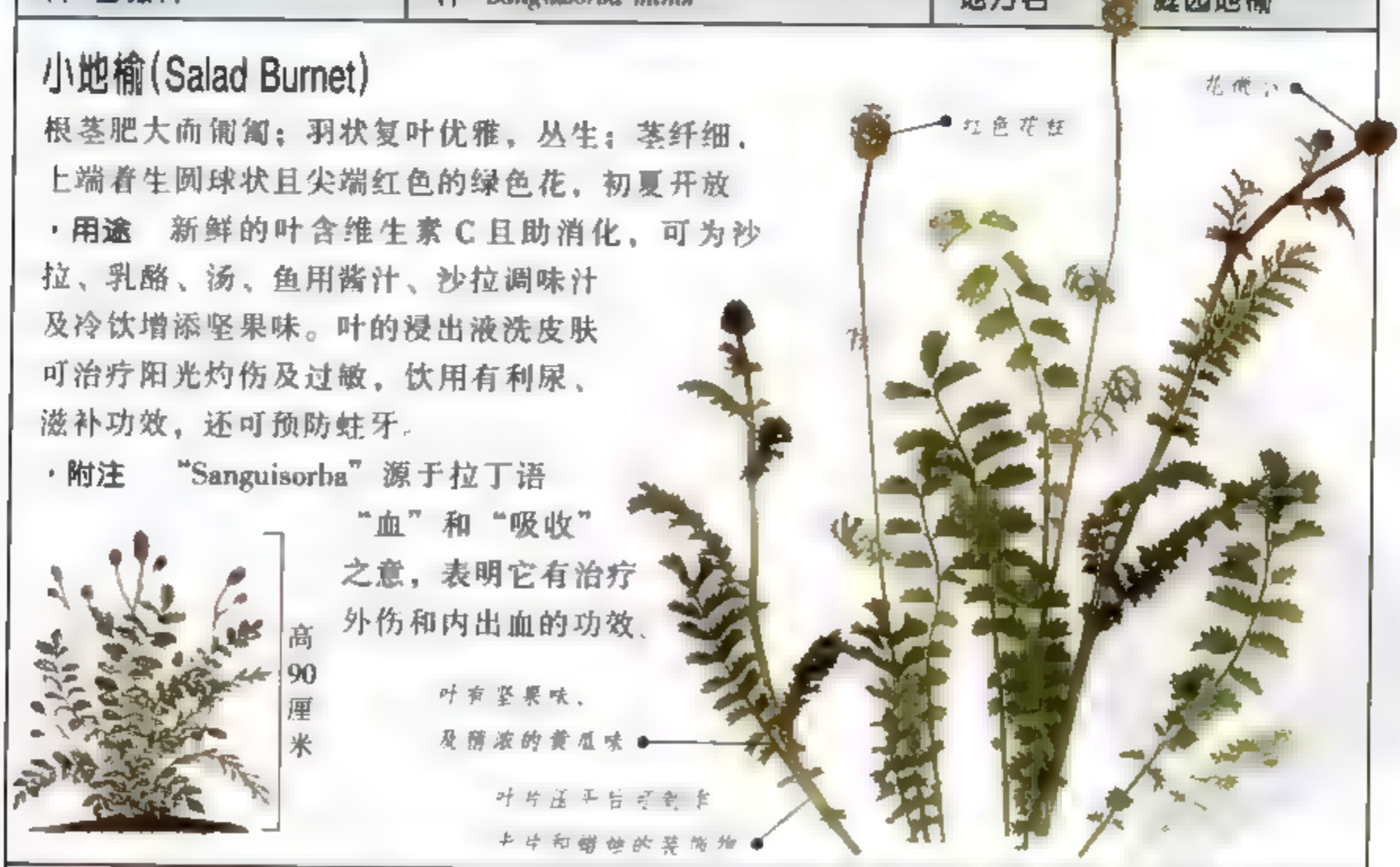
科 蔷薇科	种 *Sanguisorba minor*	地方名 庭园地榆

小地榆(Salad Burnet)

根茎肥大而匍匐；羽状复叶优雅，丛生；茎纤细，上端着生圆球状且尖端红色的绿色花，初夏开放

· **用途** 新鲜的叶含维生素 C 且助消化，可为沙拉、乳酪、汤、鱼用酱汁、沙拉调味汁及冷饮增添坚果味。叶的浸出液洗皮肤可治疗阳光灼伤及过敏，饮用有利尿、滋补功效，还可预防蛀牙。

· **附注** "Sanguisorba" 源于拉丁语"血"和"吸收"之意，表明它有治疗外伤和内出血的功效。



栖所 干旱多草或多岩石的地区；欧洲、北非，亚洲	利用部分

科 伞形花科	种 *Sanicula europaea*	地方名 木变豆菜

变豆菜(Sanicle)

根茎匍匐；叶掌状分裂，边缘锯齿状；茎直立，纤细，顶端着生白色或淡粉红色花，夏季开放；果实有钩状硬毛

·**用途** 根、茎、叶的浸泡液可治疗腹泻，作为血液净化剂以改善皮肤，曾用于治疗咳嗽、肝脏、泌尿、内出血、胃炎及肠炎。以之嗽口可治疗咽喉炎，外敷则可化痰，加入洗澡水中可为皮肤消毒。

·**附注** 俗名来自拉丁语"Sanus"，意思是"健全、完整或健康"

栖所 多阴林地，富含石灰的土壤；欧洲，亚洲	利用部分

科 石竹科	种 *Saponaria officinalis*	地方名 朱栾

肥皂草(Soapwort)

茎直立；叶对生，卵形，先端渐尖；夏末开粉红色花，有飘浮的树莓和丁香花的芳香气味.

·**用途** 花可拌沙拉，并在啤酒酿造中产生泡沫。根茎、茎和叶中都含能软化水的皂素，可清洗易损伤的头发和敏感的皮肤，治疗湿疹、痤疮和干癣。两年或三年的根茎能祛痰、利尿、通便，还可促进肝脏功能和胆汁分泌，但根茎有毒，内服前须经特殊处理。在印度，哺乳期妇女常服用经过处理的根茎以增加乳汁分泌。花干燥后仍有香味，可作百花香。

·**附注** 用不含石灰的水煮可产生含肥皂的液体，博物馆常用来清洗年久的织品、挂毯及珍贵精致的饰带。

栖所 开放林地；欧洲，亚洲	利用部分

科 玄参科	种 *Scrophularia nodosa*	地方名 Rosenoble

林生玄参(Knotted Figwort)

基生叶较宽，茎上生长的叶狭窄，先端渐尖；夏天开绿色和紫褐色花；蒴果圆而小

·用途 为清血滋补剂，有利尿及止疼作用，适用皮肤和淋巴系统，传统用以治疗瘰疬和坏疽，现在则饮用或作敷剂治疗淋巴肿大、湿疹、干癣、肿疱及小伤口等。为心脏的兴奋剂，心跳过速者禁用。

·附注 北玄参(*S.buergeriana*)产于中国，根为强心剂，也可治疗疟疾和伤寒引起的发烧

◁△ 林生玄参

◁△ 林生玄参

宁波玄参 ▽

(*S.ningpoensis*)

根作中药有镇静作用，可治疗发烧、咽喉炎口渴和焦虑症

栖所 肥沃、潮湿且多孔隙的土壤；潮湿的林地；欧洲	利用部分

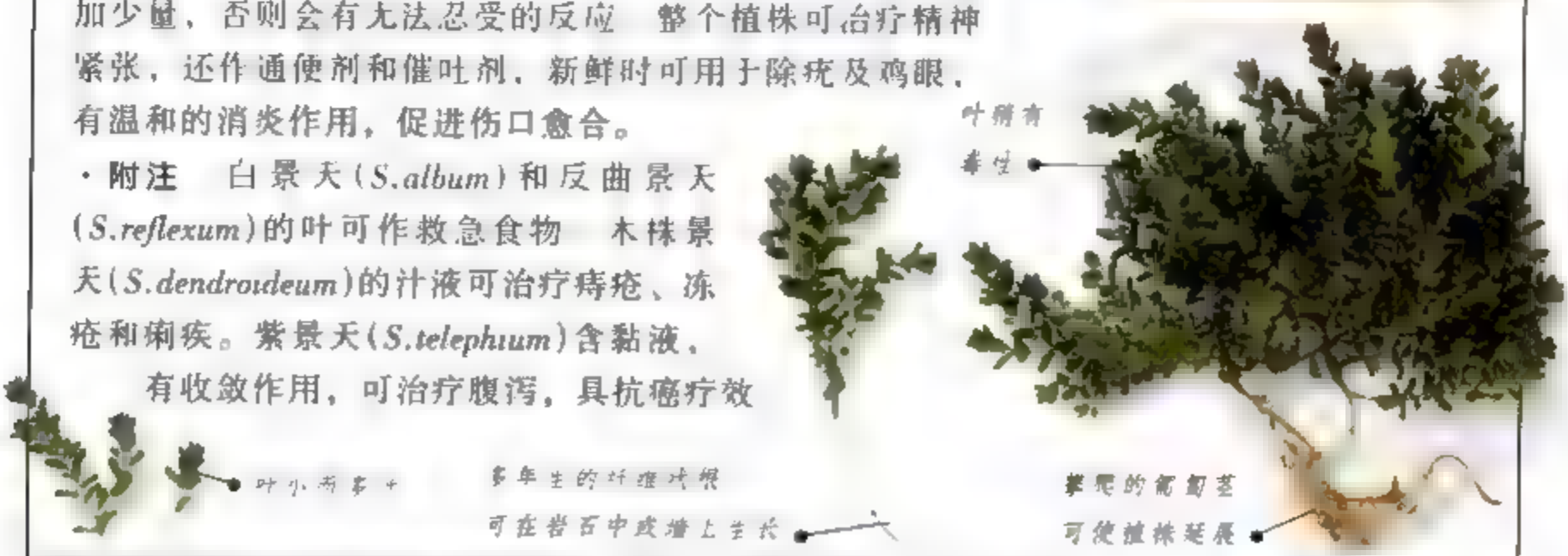
科 景天科	种 *Sedum acre*	地方名 墙边胡椒

锐叶景天(Stonecrop)

茎丛生成垫状；叶三角形；夏天开成簇星形的黄色花

·用途 叶干燥后有姜的胡椒辣味，可作调味品，但只能加少量，否则会有无法忍受的反应 整个植株可治疗精神紧张，还作通便剂和催吐剂，新鲜时可用于除疣及鸡眼，有温和的消炎作用，促进伤口愈合。

·附注 白景天(*S.album*)和反曲景天(*S.reflexum*)的叶可作救急食物 木株景天(*S.dendroideum*)的汁液可治疗痔疮、冻疮和痢疾。紫景天(*S.telephium*)含黏液，有收敛作用，可治疗腹泻，具抗癌疗效



栖所 多岩及沙质土壤，向阳处；欧洲，北非洲	利用部分

科 唇形花科	种 *Scutellaria lateriflora*	地方名 Quaker Bonnet

美洲黄芩(Virginia Skullcap)

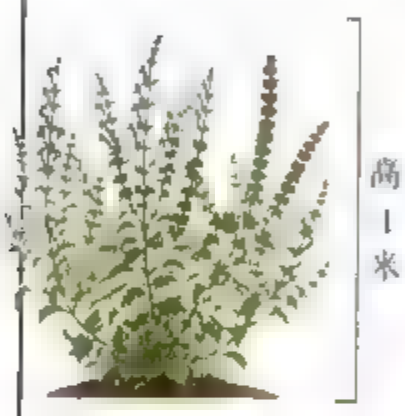
耐寒，茎分枝，叶卵形至三角形，夏天开蓝色管状花

·用途 美洲黄芩可镇静神经和滋补强身

植株的地上部分有镇静和防止痉挛的作用，曾用于治疗癫痫和狂犬病，泡茶饮用对焦虑症、神经衰弱、经前症候群、风湿症和神经痛有疗效入药还可降低酒精、苯甲二氮䓬及其他巴比妥酸盐所引起的退缩症状，并减轻多发性硬化症的疼痛

·附注 研究证明，黄芩的根有降血压的功效半支莲(*S. barbata*)还可抑制某些癌细胞

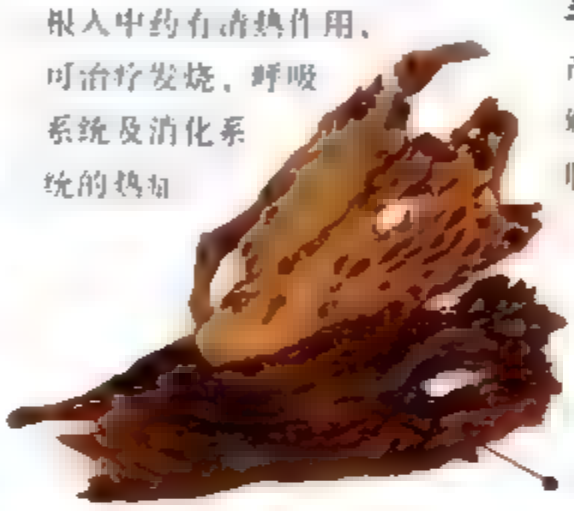
△ 美洲黄芩 ▷



美洲黄芩

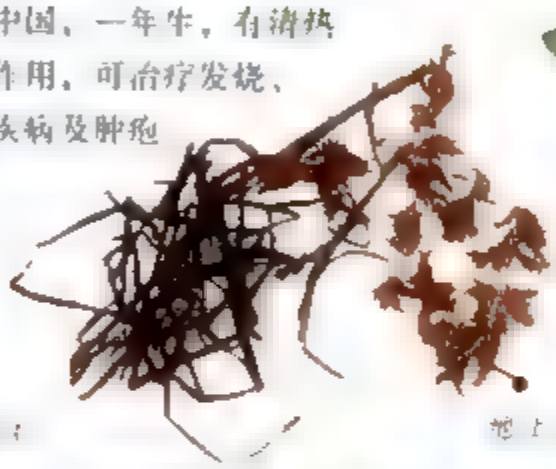
黄芩(*S. baicalensis*) ▽

根入中药有清热作用，可治疗发烧、呼吸系统及消化系统的感染



半支莲 ▽

产于中国，一年生，有清热解毒作用，可治疗发烧、肝脏疾病及肿瘤



栖所 潮湿的树林草地，光亮的遮阴处；北美洲	利用部分

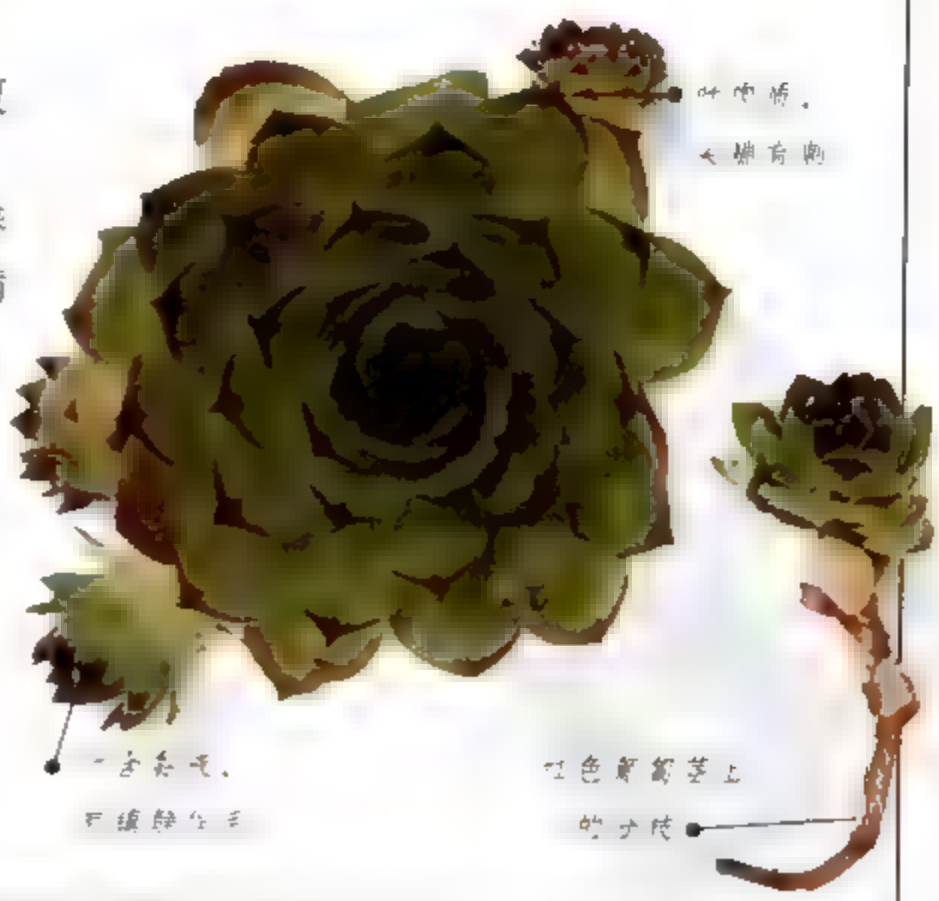
科 景天科	种 *Sempervivum tectorum*	地方名 母鸡和小鸡

屋顶长生花(Houseleek)

以其须根附着于地面；叶丛生，莲座状；夏天开粉红色花，花开后中央叶便枯萎

·用途 叶可拌沙拉，加入洗澡水中可滋养皮肤，泡茶饮用可治疗咽喉溃疡、口腔疾病和支气管炎。叶含一种镇静性的黏液，可治疗小灼伤及昆虫叮咬

·附注 公元9世纪，查理曼大帝命令居民在房顶上种此植物以防雷击和巫术



栖所 干旱贫瘠且排水良好的土壤；欧洲中部	利用部分

科 伞形花科	种 *Sium sisarum*	地方名 Chervin

泽芹(Skirret)

根芳香；茎有分枝；小叶形优美，先端渐尖；夏天开白色伞形花序

·用途 春季长出的幼枝及细根可蒸煮；根可炖煮和腌渍配冷肉吃，烘烤后可作为咖啡的代用品。泽芹变种(*S.sisarum* var.*sisarum*)成簇的根肥大，根皮灰色，味道最好。根入药可促进排尿，清洗膀胱，治疗黄疸等肝脏疾病，还可减轻胸部疼痛

·附注 泽芹植株形似致死的毒参，常被误认为有毒。

高1米

小叶披针形，先端锐尖

栖所 肥沃土壤，湿地沼泽地；欧洲至东亚	利用部分

科 菊科	种 *Solidago virgaurea*	地方名 一枝黄花

一枝黄花(Golden Rod)

基生叶较宽，茎上生长的叶狭窄，夏末开花，圆锥花序密集。

·用途 植株的地上部分有祛痰、消炎、利尿、温和镇静及降低胆固醇的功效，还可治疗肾脏及膀胱疾病、咳嗽和气喘病。在中国则用于治疗咽喉炎、流行性感冒、发烧、消化不良，外敷可治疗外伤及持久性疼痛。

·附注 加拿大一枝黄花(*S.canadensis*)和加州一枝黄花(*S.californica*)的叶用于治疗伤口。香一枝黄花(*S.odora*)的叶可提取精油

高1米

叶揉搓后有茴香气味

栖所 干旱的树林，岩石，向阳处或部分遮阴处；欧洲	利用部分

科 唇形花科	种 *Stachys officinalis*	地方名 主教草

药用石蚕(Wood Betony)

叶扇贝形，稍有刺激味，被茸毛；夏天开紫红色花，构成穗状花序

· **用途** 植株的地上部分可作茶的代用品，还可加到补药及香烟中。浸泡液为温和的镇静剂、净化剂、神经和血液循环的滋补剂，还可治疗偏头疼、焦虑症、消化不良、宿醉及难产的阵痛，还可能成为补脑剂

· **附注** 盎格鲁撒克逊人以之作护身符

栖所 草地，开放林地；欧洲，亚洲	利用部分

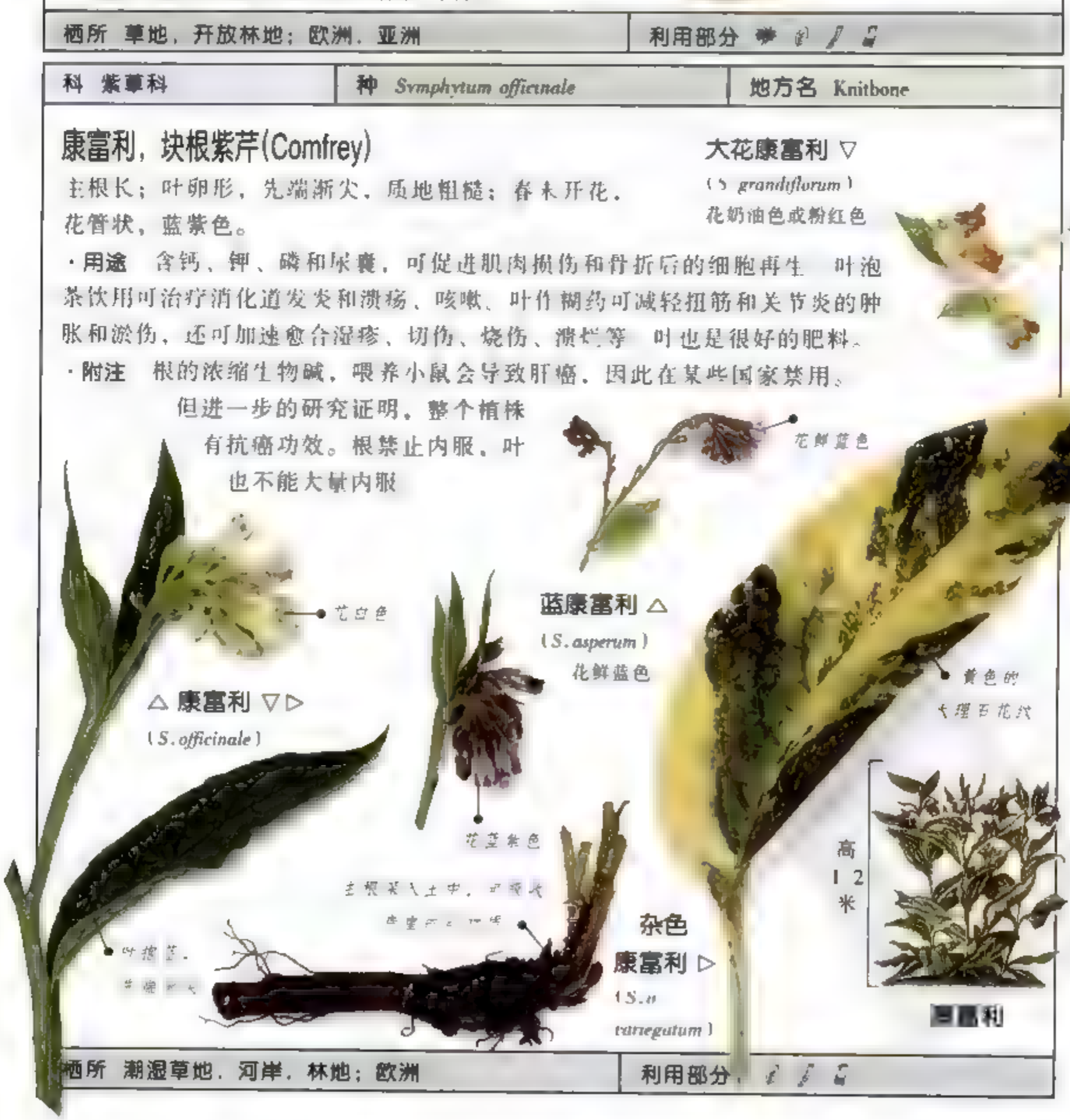
科 紫草科	种 *Symphytum officinale*	地方名 Knitbone

康富利，块根紫芹(Comfrey)

主根长；叶卵形，先端渐尖，质地粗糙；春末开花，花管状，蓝紫色。

· **用途** 含钙、钾、磷和尿囊，可促进肌肉损伤和骨折后的细胞再生。叶泡茶饮用可治疗消化道发炎和溃疡、咳嗽。叶作糊药可减轻扭筋和关节炎的肿胀和淤伤，还可加速愈合湿疹、切伤、烧伤、溃烂等。叶也是很好的肥料。

· **附注** 根的浓缩生物碱，喂养小鼠会导致肝癌，因此在某些国家禁用。但进一步的研究证明，整个植株有抗癌功效。根禁止内服，叶也不能大量内服



栖所 潮湿草地，河岸，林地；欧洲	利用部分

科 菊科	种 *Tanacetum balsamita*	地方名 Costmary/圣经叶

脂香菊(Alecost)

叶扇贝状，先端渐尖，银绿色；头状花序由黄色筒状小花组成，有时外围白色舌状小花

·用途 叶可为沙拉、汤、禽肉填料和水果蛋糕增添特殊味道，有清爽荷兰薄荷气味麦酒在用蛇麻子带上苦味前先用其清洁调和并保存之 叶可薰香亚麻布料和加入百花香，且可镇静杀菌和防腐 用叶洗涤或揉碎后外敷可治烧伤和昆虫叮咬 叶泡茶饮用可减轻感冒、黏膜炎、肠胃不适、痉挛，还可促进婴儿顺产

·附注 清教徒在《圣经》中夹带脂香菊叶，以和缓长时间礼拜的饥饿

◁ **樟脑脂香菊**
(*T balsamita* var. *camphoratum*)
有樟脑气味，可驱除昆虫和跳蚤

栖所 肥沃，排水良好而稍干的土壤，向阳处；欧洲，亚洲	利用部分

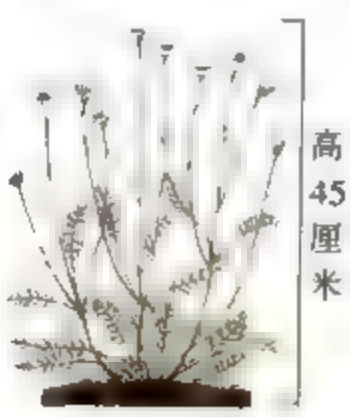
科 菊科	种 *Tanacetum cinerariifolium*	地方名 达尔马提亚雏菊

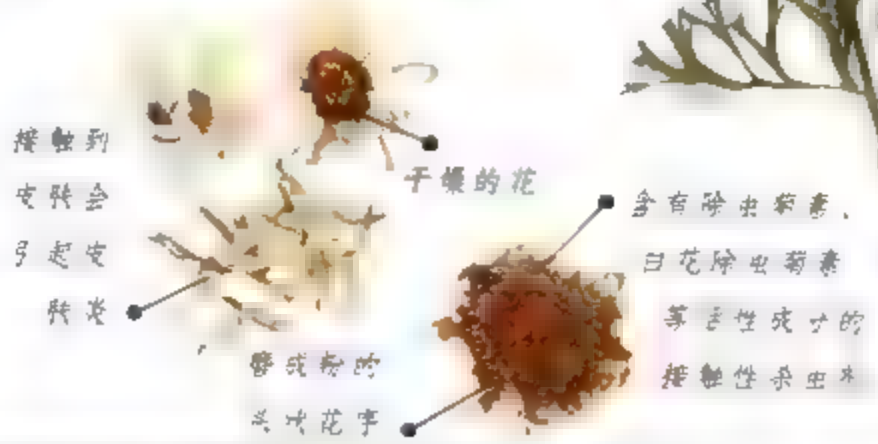
除虫菊(Pyrethrum)

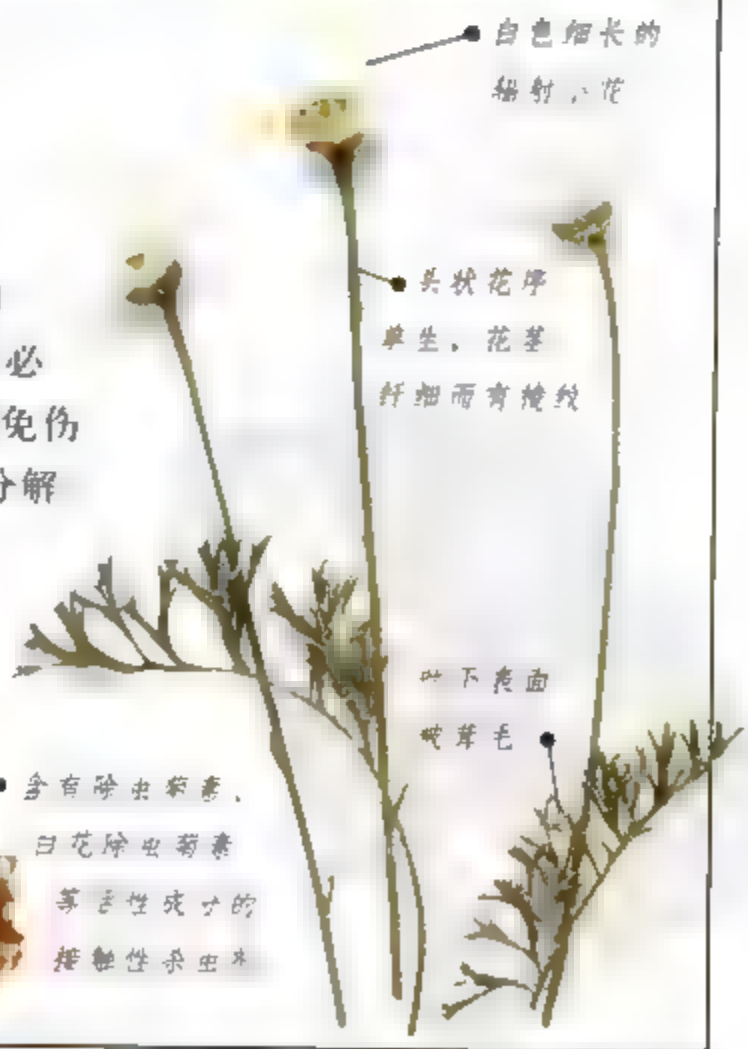
株形优美；叶灰绿色，细裂，有刺激性气味；白色的雏菊花，中心为黄色

·用途 花心干燥后可提取一种无毒且不累积的杀虫剂，可喷洒于室内、室外以驱除苍蝇、蚂蚁、蟑螂和臭虫，洒到动物身上可杀死跳蚤和虱子 除虫菊粉末必须先溶于酒精才能稀释于水，而用于花圃中 为了避免伤及有益的昆虫，最好在黄昏时喷洒，因为它过夜便会分解

·附注 活性成分仅在萃取和浓缩时才有毒性







栖所 排水良好、多岩石的碱性土壤，向阳处；欧洲东南部	利用部分

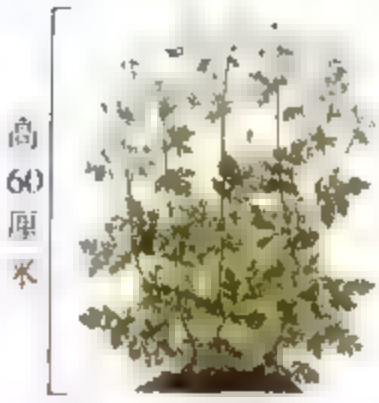
科 菊科	种 *Tanacetum parthenium*	地方名 羽毛叶

小白菊(Feverfew)

常绿；叶全裂，中绿至黄绿色，边缘扇贝状，有刺激性气味；夏天开锥菊状白色花

·**用途** 叶能使食物稍带苦味，用于助消化的开胃酒中。叶入药可消炎、温和镇静和放松血管。对治某些偏头疼具疗效，每天咀嚼可累积效果，使大脑肌肉放松，并抑制诱发偏头疼和关节炎的化合物分泌。花头的浸泡液可治疗头疼和关节炎肿胀。泡茶饮用可治疗耳鸣、月经不调，在产后有清洁子宫的作用

·**附注** 新鲜的叶会刺激口腔



◁△ 小白菊

重瓣小白菊 ▷

重瓣品型

◁ 金色小白菊

(*T. parthenium* var. *Aureum*)

用途与小白菊相同

栖所 篱墙，多岩石地区，向阳处；欧洲东南部，高加索	利用部分

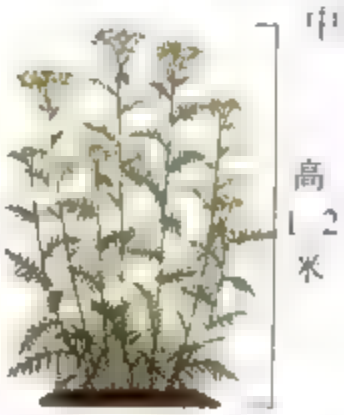
科 菊科	种 *Tanacetum vulgare*	地方名 金色钮扣

艾菊(Tansy)

根茎具侵犯性；茎直立；叶羽裂，具刺激性，有迷迭香气味；夏天开扁平成簇的芥末黄色头状花

·**用途** 叶具香味且稍带苦味，做牛奶蛋糊布丁时可稍加入一点。肉类在冰箱冷藏之前可用艾菊包裹，即可熏香，又可驱蝇。它是有效的驱虫剂，可驱除宠物跳蚤，及窗内的蚂蚁和老鼠。植株的地上部分可用于面部美容的蒸汽，作糊药可治疗淤伤、风湿症和静脉曲张，顺势疗法则用以驱除肠内寄生虫

·**附注** 内服会引起中毒



艾菊

◁ 皱叶艾菊

(*T. vulgare* var. *crispum*)

可有淡美的香味

艾菊 ▷

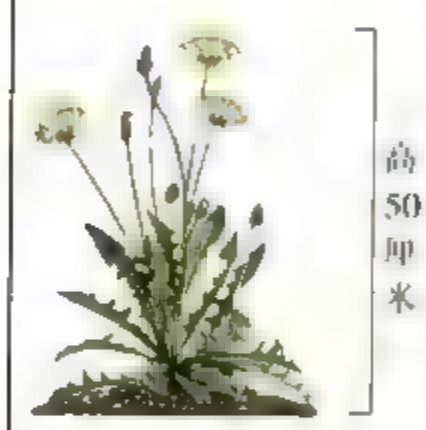
栖所 篱墙，干旱土壤，向阳处或光亮遮阴处；欧洲	利用部分

科 菊科	种 *Taraxacum sect. Ruderalia species*	地方名 仙女钟

蒲公英(Dandelion)

耐寒的草本植物；叶长椭圆形，深裂，基生成丛；花金黄色，常具褐色条纹，春季到秋季开花；种子聚生成球状

·用途 花可酿成酒；芽可做泡菜；叶富含维生素 A 和 C 及矿物质，可拌沙拉。叶有利尿作用，可治疗泌尿紊乱和闭尿症，而不致消耗体内的钾。叶对血液有解毒作用，可治疗湿疹和痤疮。其白色汁液可治疗鸡眼、疣。根有消炎作用，并能刺激肝脏，可治疗黄疸、胆结石和风湿症。根可提取洋红色染料



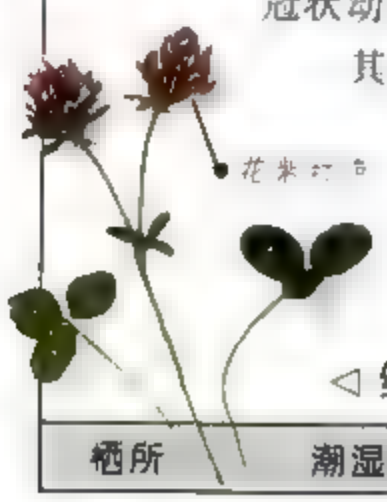
栖所 几乎可到处生长；北半球	利用部分

科 豆科	种 *Trifolium pratense*	地方名 草地三叶草

红三叶草(Red Clover)

生活期短的植物；复叶包括 3 枚椭圆形小叶，具新月形浅色斑纹；夏天开花

·用途 花生产甜蜜，有消炎清洁作用，可治疗皮肤病和关节炎。美国研究证明其有抗凝结作用，可治疗冠状动脉血栓形成；中国的研究证明其中化合物可抑制某些肿瘤。每天饮用花泡制的茶可预防乳腺癌。整个植株被纳入治疗多种癌症的验方



◁ 红三叶草

◁ 白三叶草

(*T. repens*)

花过大常夹杂到血包中，具有收敛止血的作用

红三叶草

(*T. pratense*)

栖所 潮湿的草地，耕地；欧洲	利用部分

科 唇形花科	种 *Teucrium chamaedrys*	地方名 普通苦草

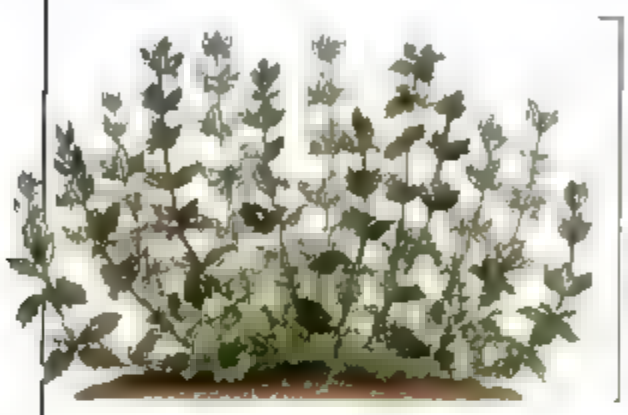
地胶苦草(Wall Germander)

地胶苦草 ▷

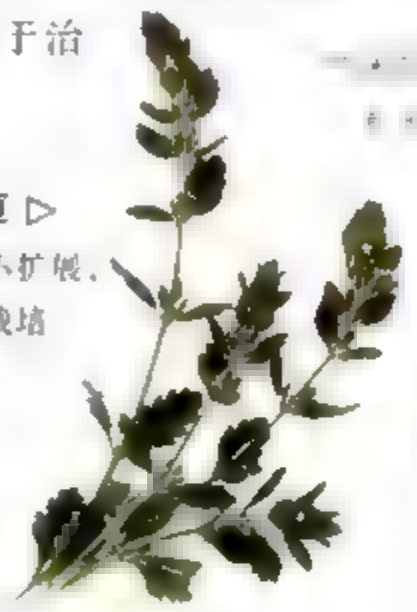
矮小的常绿丛生植物；叶边缘浅裂，有淡淡的芳香气味；夏末开轮生的紫红粉色花

· **用途** 植株的地上部分助消化，可加入补酒和苦艾酒。入药有利尿、杀菌、消炎、促进排汗、减轻黏膜炎的功效，最近正在研究其减少脂肪沉积及治疗溃疡的作用。浸泡液可消炎、治疗痛风和风湿症，与绿茶混合后饮用有明显的减肥效果，但长期饮用会损伤肝脏。

· **附注** 猫苦草(*T.marum*)是地中海地区的岩石花园观赏植物，易招引猫。蔓苦草(*T.viscidum*)在中国用于治疗内出血、蛇咬、外伤和关节炎。



地胶苦草



地胶苦草 ▷
茎直立而不扩展，适于花园栽培

栖所 荒地、干燥的林地；欧洲至高加索	利用部分

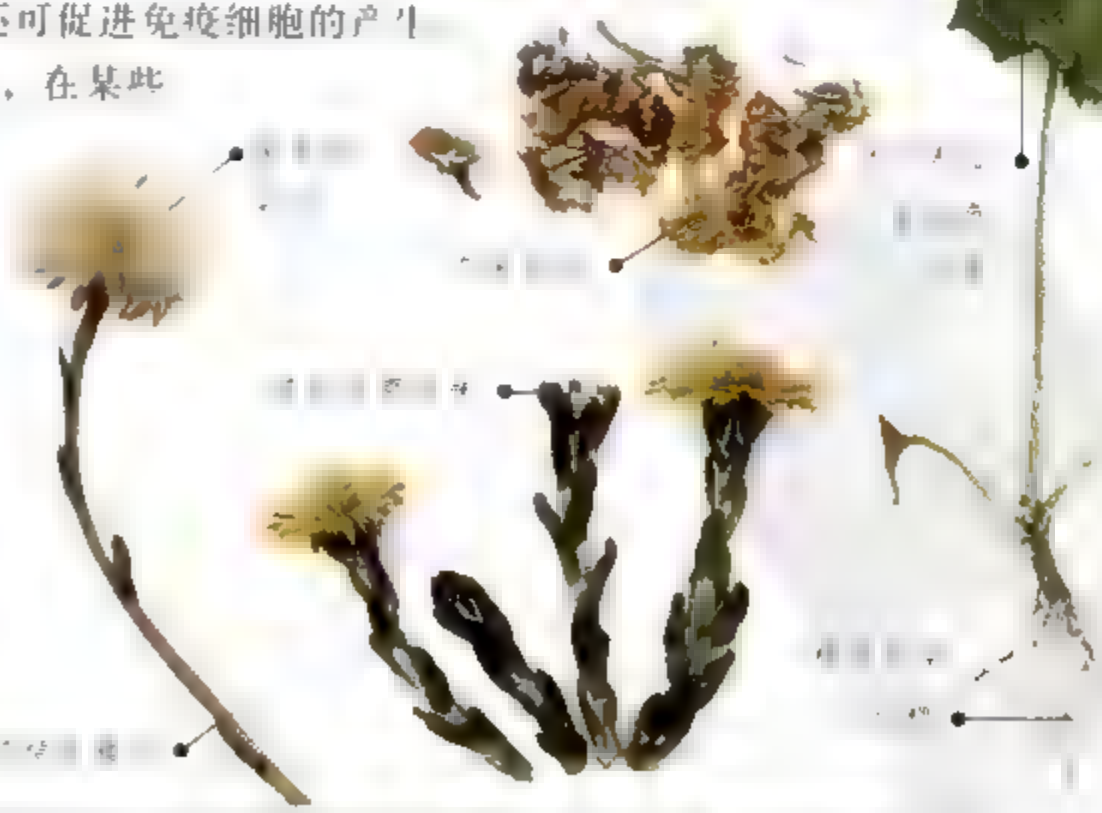
科 菊科	种 *Tussilago farfara*	地方名 咳嗽草

款冬(Coltsfoot)

根茎蔓生；茎上有鳞片；早春开放黄色花，凋谢后长成莲座状大叶片。

· **用途** 叶柔软，富含维生素C和锌，可做汤和沙拉，磨成粉末后可作药烟草，并治疗咳嗽、皮肤溃疡、疼痛。花曾是法国药剂师的象征，可治疗黏膜炎、痉挛和发炎，还可促进免疫细胞的产生。

· **附注** 含少量有毒生物碱，在某些国家禁止内服，但研究证明以水煮沸后可破坏有毒物质。



栖所 潮湿地区；欧洲、亚洲西部和北部、北非	利用部分

科 荨麻科	种 *Urtica dioica*	地方名 普通荨麻

异株荨麻(Stinging Nettle)

匍匐的根茎发达；叶锯齿状，被螫毛；夏天开微小的花

·用途 幼叶和嫩枝富含维生素和矿物质，可作蔬菜食用，也可酿制啤酒或富含铁的保健茶，对贫血症有疗效。叶还是一种有价值的肥料。整个植株有利尿、助消化、收敛、促进血液循环、清除尿酸的功效，可治疗关节炎、痛风和湿疹。作糊药可治疗湿疹、烧伤、切伤及痔疮。种子可治疗肺结核和支气管炎

·附注 加热或干燥即可除掉叶上的螫毛

高1.5米

栖所 含氮丰富的土壤，荒地；北半球	利用部分

科 败酱科	种 *Valeriana officinalis*	地方名 疼愈草/Phu

药用缬草(Valerian)

复叶具新鲜豆荚的气味；仲夏开成簇而带有蜜香的花

·用途 根有麝香气味，可作调味品及香料；根去皮后可作镇静止痛药。植株可治疗头疼、肌肉痉挛和过敏的肠道症状，局部则用于创伤、溃疡、湿疹。实验证明，其有抑制肿瘤的作用。叶的堆肥富含矿物质

·附注 不能长期或大量服用

高1.5米

◁▽△ 药用缬草

◁▽ 沃利奇缬草

(*Valeriana wallichii*)

这种味苦的喜马拉雅印度药草个体十治疗疾和啦喉疾病

栖所 潮湿而肥沃的土壤，林地；欧洲，亚洲西部	利用部分

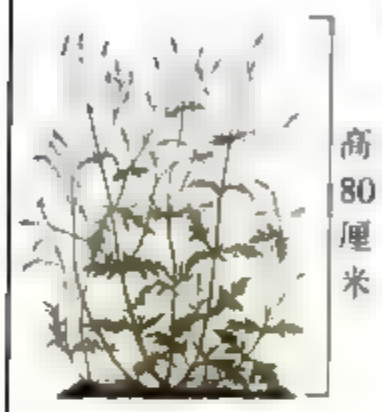
科 马鞭草科	种 *Verbena officinalis*	地方名 神圣草

马鞭草(Vervain)

耐寒多年生植物；下位叶深裂，上位叶较光滑；仲夏开花，小而密集的穗状花序，由浅紫粉红色花构成

·用途 这种古代的神圣草药可洁身、明目、催情，被加入利口酒和春药中。叶的煎汁可护发、养目。植株的地上部分可激活肝脏、滋养神经、促进乳汁分泌。花头浸出液可治疗抑郁症、失眠、神经性头痛、黄疸、泌尿疾病、肠胃痉挛和痛经等。作糊药可治创伤和皮肤溃疡

·附注 实验证明，有强心和抑制肿瘤的作用。



栖所 肥沃而排水良好的土壤，荒地，向阳处；南欧	利用部分

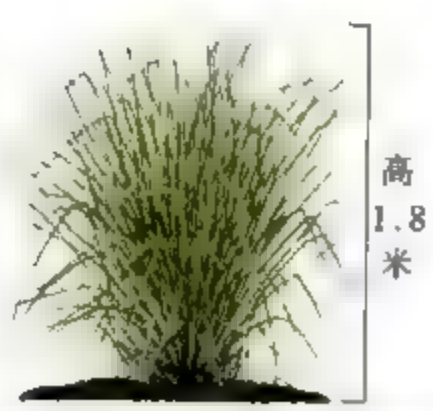
科 禾本科	种 *Vetiveria zizanioides*	地方名 Khus-khus

香根草(Vetiver)

茎密集丛生，粗壮；叶片长；根和根茎都有芳香气味

·用途 在印尼被用来治疗风湿病。在热带亚洲，根被制成扇子、帘幕及草垫，经常的湿润可释放出芳香气味。从根中提取的精油能为果子露和甜食调味、固定香料，并为优质肥皂、化妆品和刮胡水添香。根磨成粉末放于衣物中可防虫蛀。其香味浓而清爽，带木材和松脂味，类似没药和紫罗兰的混合，在芳香疗法中用于减轻精神紧张。印度和尼泊尔栽培香根草以固定土壤

·附注 尼罗河香根草（*V.nigritana*）的芳香根茎在某些地区用来熏香身体和衣服



栖所 冲积平原，河岸；热带亚洲	利用部分

科 堇菜科	种 *Viola odorata*	地方名 小脸花

香堇菜(Sweet Violet)

无茎；叶心形；花紫罗兰色或白色，有甜香味，花期从冬季至春季

·用途 做成蜜饯的花可为甜食和利口酒增味，花和叶都可拌沙拉。植株的任何部分都含有活性成分。花煎汁可制成洗眼剂，叶泡茶则治疗线状静脉，用花竹糖浆有杀菌、通便作用，花和叶都可治疗咳嗽、头疼和失眠症。根可治疗支气管炎。民间常用叶来治疗乳癌和肺癌

·附注 三色堇的地上部分可激活循环系统和免疫系统，治疗慢性皮肤病

香堇菜

栖所 林地，开阔的草地；欧洲南部、中部和西部	利用部分

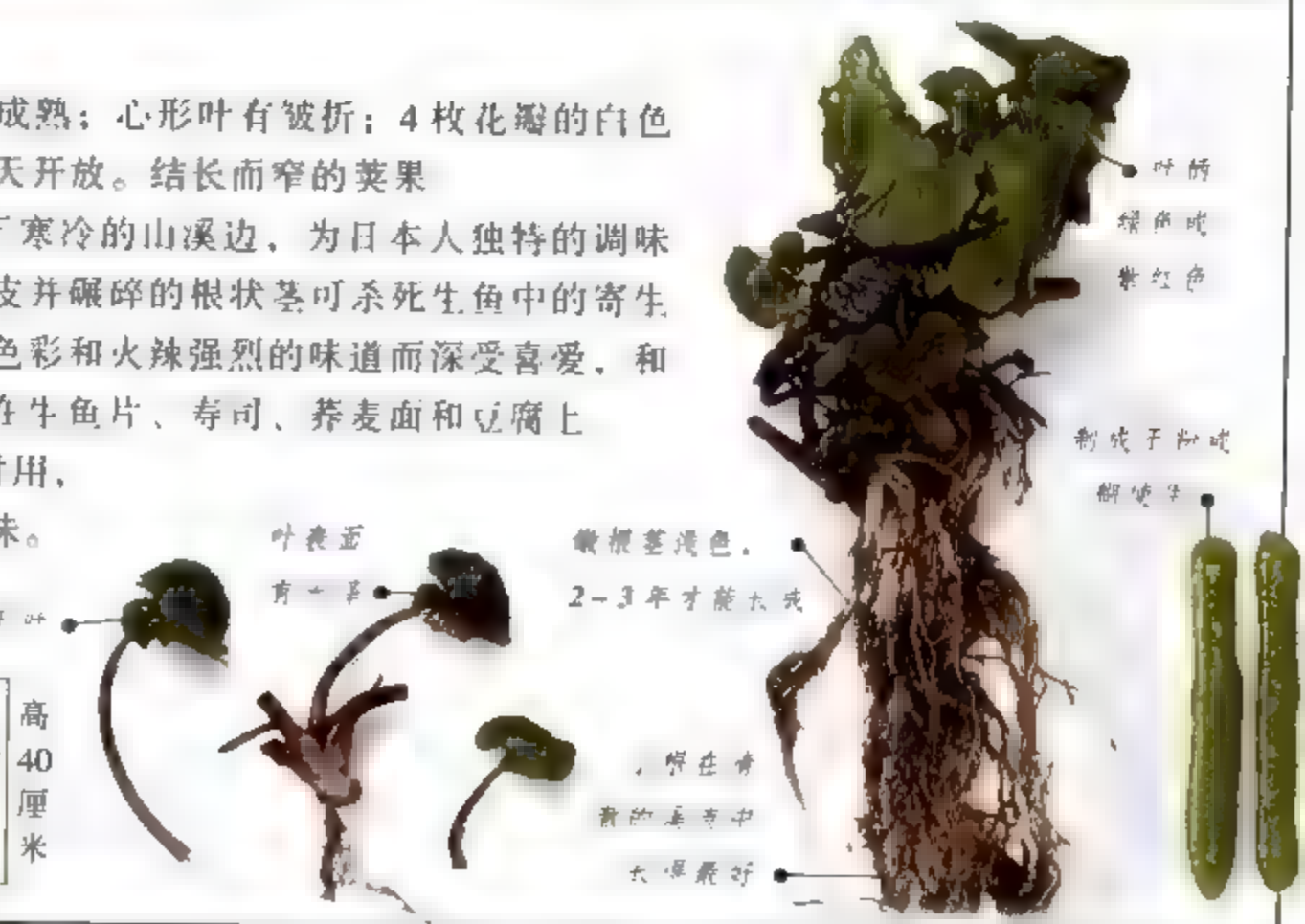
科 十字花科	种 *Wasabia japonica*	地方名 日本辣根

山葵(Wasabi)

根茎粗壮，两年内成熟；心形叶有皱折；4 枚花瓣的白色小花聚生成簇，春天开放。结长而窄的荚果

·用途 山葵生长于寒冷的山溪边，为日本人独特的调味料。叶、叶柄及去皮并碾碎的根状茎可杀死生鱼中的寄生虫，因具有鲜艳的色彩和火辣强烈的味道而深受喜爱，和酱油混匀后，可蘸在生鱼片、寿司、荞麦面和豆腐上

·附注 必须新鲜时用，否则很快会失去香味。



栖所 海滨，河边；日本	利用部分

科 姜科	种 *Zingiber officinale*	地方名 姜

姜(Ginger)

茎直立；叶矛状，排成两列；穗状花序，花白色

·用途 根茎新鲜、晒干、腌渍和做成蜜饯都可食用。姜是东方菜肴不可或缺的，某些地方用在甜点和甘露酒中。姜(*Z.officinale*)、蘘荷(*Z.mioga*)和球姜(*Z.zerumbet*)的嫩枝、叶和花序都可生吃或熟食。姜裹糖或浸出液可抑制恶心，吸入其蒸汽可治疗感冒和肺部感染。饮用姜茶可治疗消化不良、肠胃气胀和发烧。在按摩液中加滴姜根精油可减轻肌肉疼痛、风湿症、腰部痛和疲劳。

·附注 少量服用即可防止孕妇晨吐。

高1.5米

球姜 ▷
花序与少见的"真"姜花相似

栖所 热带雨林的低地；热带亚洲	利用部分

一年生和二年生草本

科 锦葵科	种 *Abelmoschus moschatus*	地方名 Ambrette

麝香黄葵(Muskseed)

年生或多年生草本植物，叶大；花黄色，花心呈紫色，很像木槿花，种子有麝香味

· **用途** 种子可为咖啡及中东菜肴调味。具麝香味的油可制作香水。种子和油均可滋润皮肤，对风湿症、胃病、肌肉痉挛、神经疲劳均有疗效。中医用根入药以退烧、止咳，并抑制静脉曲张花可治疗灼伤和烫伤叶能治疗肿疱和皮肤感染。种子能治头痛

· **附注** 全草为强心剂，还可治疗蛇咬

栖所 排水良好的土壤；热带亚洲

利用部分

科 十字花科	种 *Alliaria petiolata*	地方名 蒜芥

葱芥(Jack-by-the-Hedge)

两年生或多年生。叶、花、种荚及主根有大蒜味

· **用途** 绿色荚果可煎炸食用，种子压碎后做调味料。叶可加入酸辣菜中，泡茶可清血。花期的植株可祛痰、止喘、杀菌、驱虫、促进伤口愈合 制成糊药可治皮肤溃疡和创伤，汁液能促进血液循环。

· **附注** 乳牛食用其叶后，牛奶中会有异味

栖所 篱边，林地边缘；北非，亚洲，欧洲

利用部分

科 菊科	种 *Ambrosia artemisiifolia*	地方名 美洲猪草

猪草(Common Ragweed)

一年生草本植物。叶似艾草，深裂。不显著的绿色小花下垂成直立的穗状花序，夏秋开放

·用途 美洲土著用压碎的叶来治疗蚊虫叮咬及感染。用叶的浸泡液洗头可治头皮疾病。制成糊药可减缓眼睛疼痛及伤口感染。具收敛性的叶泡茶可治腹部痉挛、便秘、呕吐、肺炎和发烧等。根泡茶可治疗月经失调

种子可榨油

·附注 在美国，90%的花粉过敏症据说是由猪草引起的。猪草及三裂猪草(*A.trifide*)的花粉常被收集用来治猪草过敏症

美洲土著则燃烧裸穗猪草(*A.psilostachya*)来发汗治病

栖所 荒地；北美洲	利用部分

科 伞形花科	种 *Anethum graveolens*	地方名 Aneto

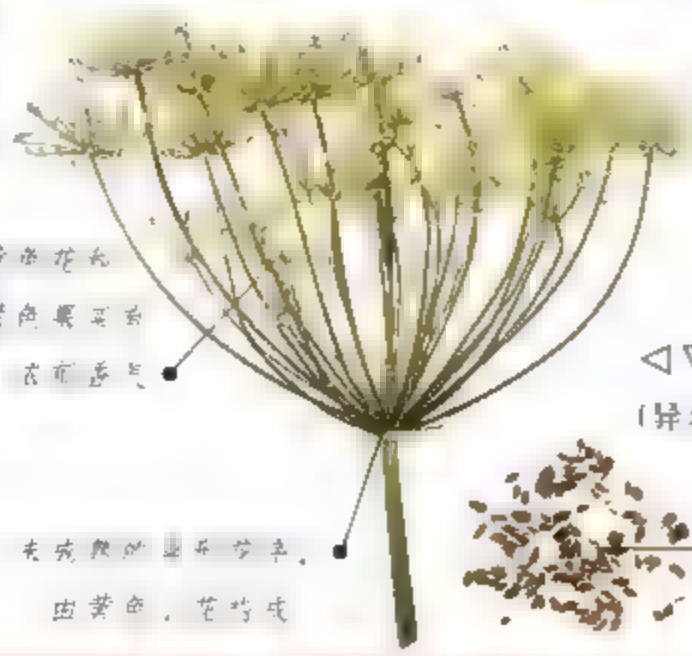
莳萝(Dill)

一年生植物，叶线形蓝绿色。伞形花序，夏季开放；结成簇椭圆形“种子”

·用途 “种子”和叶，尤其是未成熟的新鲜种子风味独特，堪称调味佳品，可作莳萝泡菜、酿醋、扫马铃薯沙拉等。未成熟的伞形花序和叶可为酸奶、鱼、肉调味。在北欧及东欧，富含矿物质的“种子”则用来增添无盐食物、酸辣菜及甜食风味。榨出的植物油可调制饮料、食物和婴儿喝的水。“种子”助消化，浸出液可缓解肠胃胀气、打呃、胃痛和失眠等症。“种子”煎汁洗澡可强化指甲

·附注 印度莳萝(*A.sowa*)油可治疗肠胃疼痛。

莳萝



△ 印度莳萝

细长且棱脊深的“种子”味道独特

◁▽ 莳萝 ▷

(异名：*Peucedanum graveolens*)

栖所 肥沃，排水良好的土壤；欧洲南部至印度	利用部分

科 伞形花科	种 *Angelica archangelica*	地方名 天使之食

当归(Angelica)

二年的"两年生"草本植物主根发达，叶全裂；花绿白色，球状伞形花序，第二年开放；结种子后即枯萎

·用途 植株有强烈味道叶可和酸味水果炖煮，嫩枝可拌沙拉，茎和根可作为蔬菜食用，种子可做糕点种子、根榨的油可调制琴酒、苦艾酒和香水。春天其根的切口产生乳胶，可作定色剂。根、种子和叶可治感冒、消化不良和风湿症。根对肝脏和子宫有刺激作用，根油可抑制细菌和真菌生长。暗紫茎当归(*A.atropurea*)有类似功效

·附注 揉碎叶可治晕车

◁△ 当归

▽ 川白芷
(*A.anomala*)
可止痛、解毒、治疗感冒和皮肤感染

中华当归 △
(*A.sinensis*)
根对脾、心血管有温补作用

栖所 河边；欧洲东部、北部至亚洲中部	利用部分

科 伞形花科	种 *Anthriscus cerefolium*	地方名 庭园细叶香芹

峨参(Chervil)

一年生草本植物，茎中空，分枝多，叶鲜绿色细裂，类似蕨类。花白色，伞形花序

·用途 有荷兰芹气味，可作为精致药草的成分，且与其他药草能充分混合。在稍遮阴处生长的叶子香味最浓，新鲜叶片常用来点缀佳肴，或在烹调的最后加入。叶中富含维生素C、胡萝卜素、铁、镁等。叶和苍白的茎可加强绿色沙拉、食用醋及多种精致菜肴的味道。叶泡茶可清除体内毒素，净化各器官系统。制成面膜有洁净、柔嫩皮肤功效。它是温和的消化和循环刺激剂，对肝病，黏膜炎也有疗效，还可缓解关节疼痛。

栖所 排水良好的土壤；欧洲，亚洲西部	利用部分

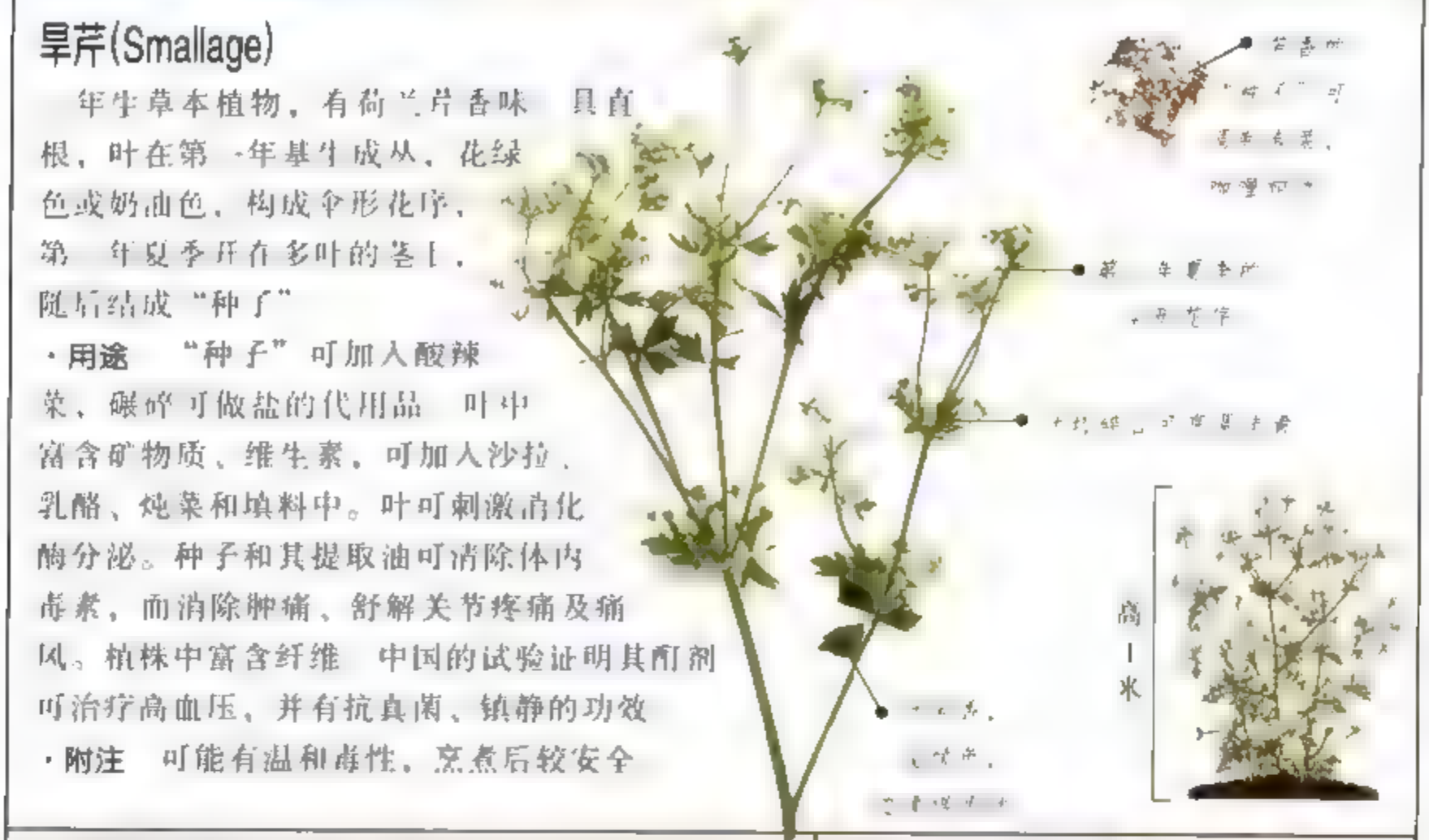
科 伞形花科	种 *Apium graveolens*	地方名 野芹菜

旱芹(Smallage)

一年生草本植物，有荷兰芹香味，具直根，叶在第一年基生成丛，花绿色或奶油色，构成伞形花序，第二年夏季开在多叶的茎上，随后结成“种子”

· **用途** “种子”可加入酸辣菜、碾碎可做盐的代用品。叶中富含矿物质、维生素，可加入沙拉、乳酪、炖菜和填料中。叶可刺激消化酶分泌。种子和其提取油可清除体内毒素，而消除肿痛、舒解关节疼痛及痛风。植株中富含纤维。中国的试验证明其酊剂可治疗高血压，并有抗真菌、镇静的功效

· **附注** 可能有温和毒性，烹煮后较安全



栖所 沼泽地，海岸；欧洲　　利用部分

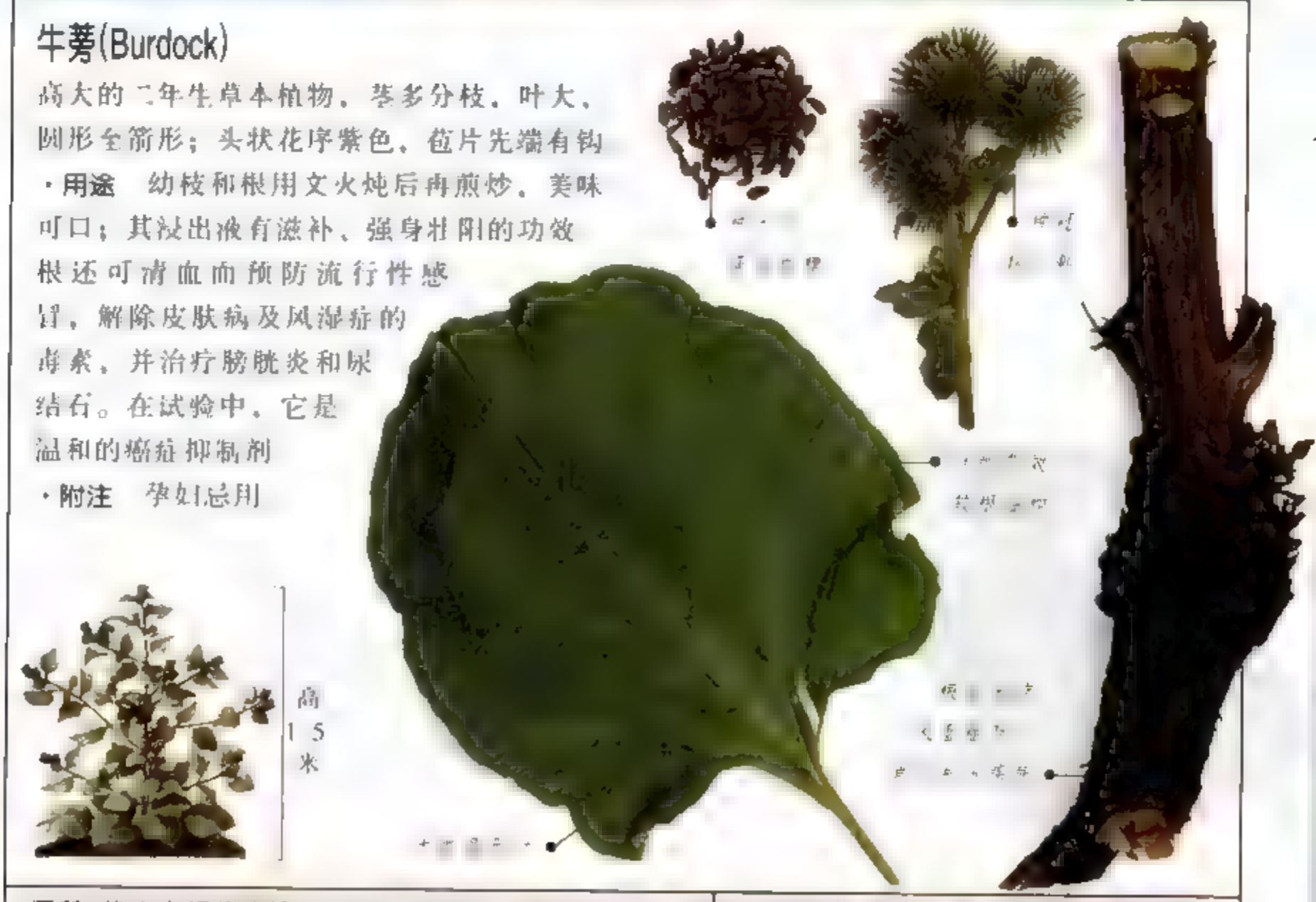
科 菊科	种 *Arctium lappa*	地方名 乞丐的钮扣

牛蒡(Burdock)

高大的二年生草本植物，茎多分枝，叶大，圆形至箭形；头状花序紫色，苞片先端有钩

· **用途** 幼枝和根用文火炖后再煎炒，美味可口；其浸出液有滋补、强身壮阳的功效。根还可清血而预防流行性感冒，解除皮肤病及风湿症的毒素，并治疗膀胱炎和尿结石。在试验中，它是温和的癌症抑制剂

· **附注** 孕妇忌用



栖所 排水良好的土壤，林地，半阴地；欧洲　　利用部分

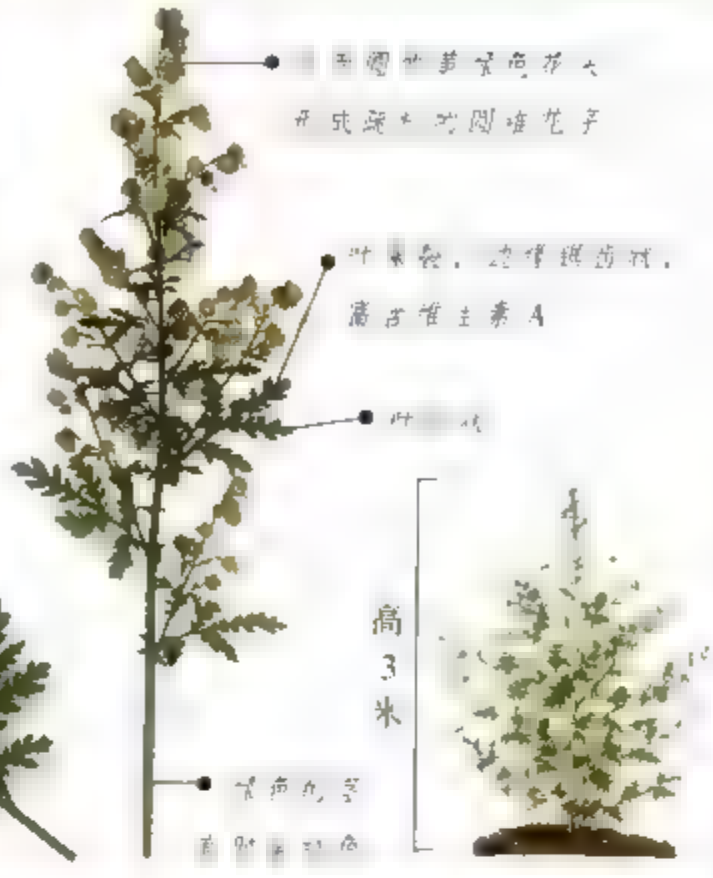
科 菊科	种 *Artemisia annua*	地方名 青蒿素

黄花蒿(Sweet Wormwood)

一年生草本植物。叶羽状，头状花序排成疏松的圆锥状花序，夏季开放。秋季茎变为红色

·用途 印度支那半岛被用以治疗黄疸、痢疾和皮肤病。中医用它来止血，促进新肌肉生长，但可能有副作用。中国军队用此草来预防疟疾。中国人的研究已从中分离出抗疟疾化合物苦艾素(QHS)，可治疗抗药性紧张。种子可治疗眼疾

·附注 二年生的青蒿(*Artemisia apiacea*)可清除体内毒素，在中国被认为是营养美容食品，还可预防、治疗疟疾



栖所 荒地：欧洲东南部，伊朗，中国及北美洲 | 利用部分

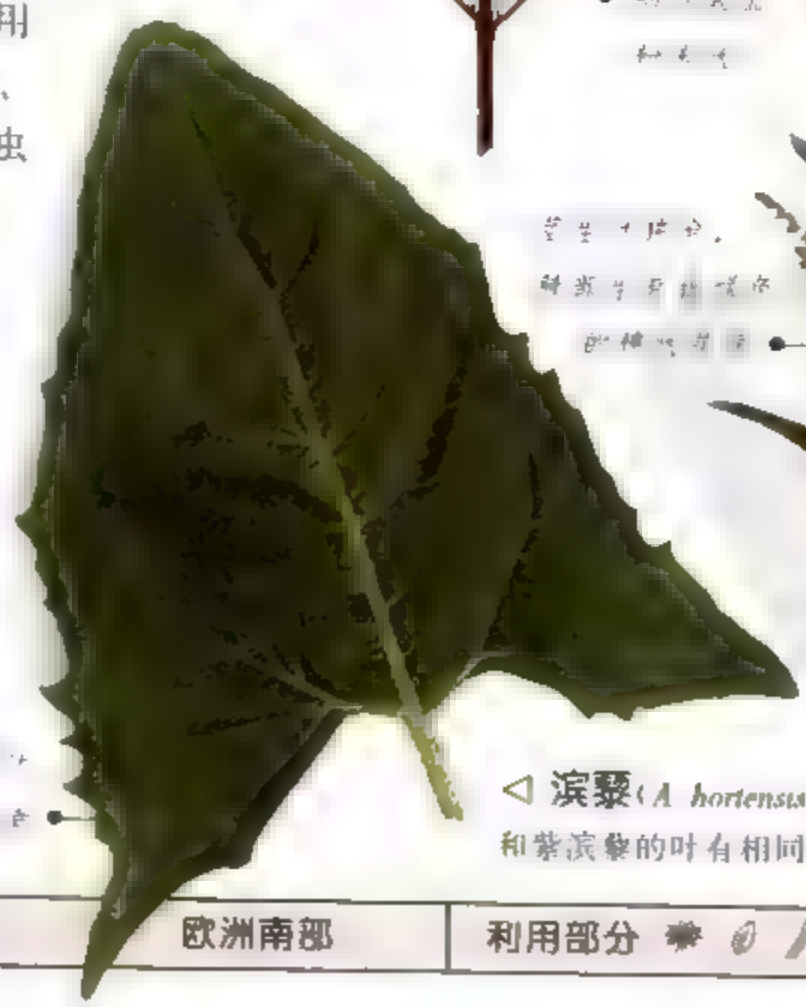
科 藜科	种 *Atriplex hortensis* var. *rubra*	地方名 滨藜

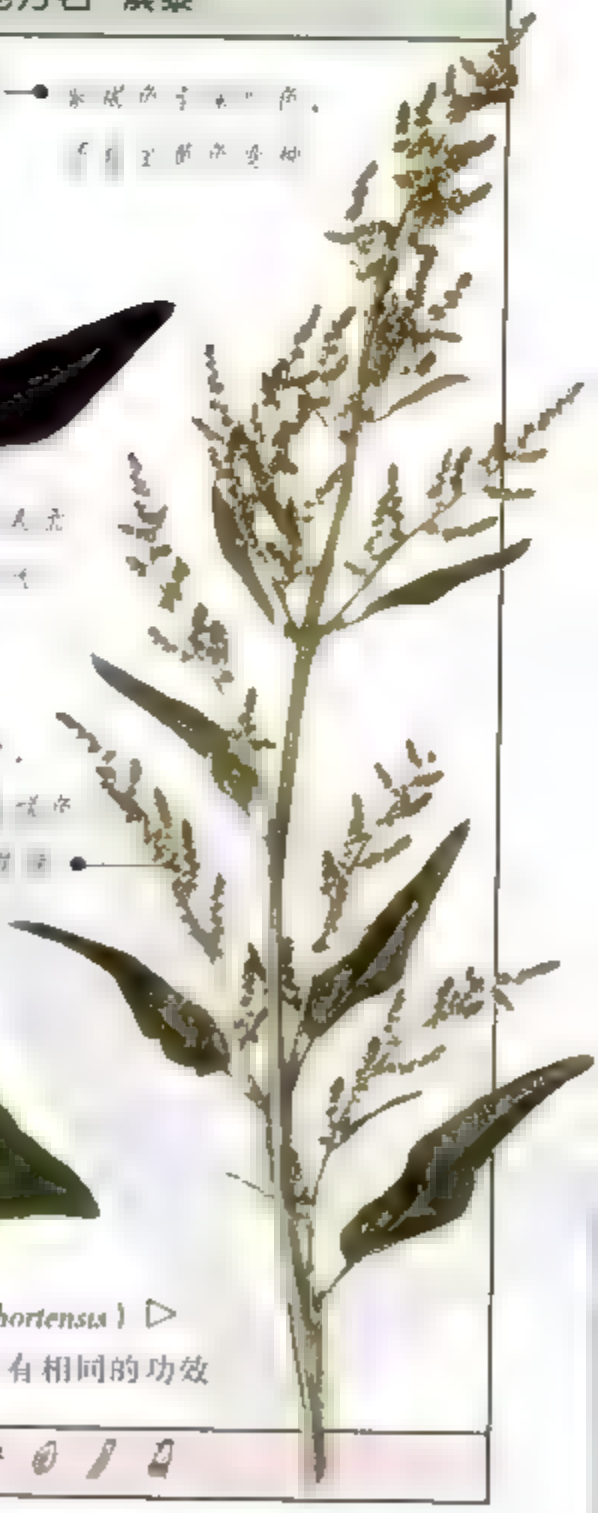
紫滨藜(Purple Orach)

一年生草本植物。叶箭头形；穗状花序由琐细的花构成；结浅色种子

·用途 叶和嫩枝可拌沙拉，叶可像菠菜一般烹煮并加入汤中，茎可煎炒食用。叶稍有咸味，北美移民和美洲土著用来调味，还常把种子磨成面粉。美洲土著用滨藜属其他几种植物的根、茎、花制成糊药，治疗蚊虫叮咬。欧洲人用它来治疗咽喉肿痛、黄疸及痛风

·附注 紫滨藜可形成季节性的树篱





◁ 滨藜(*A. hortensis*) ▷
和紫滨藜的叶有相同的功效

栖所 盐泽，荒地：西亚洲、欧洲南部 | 利用部分

科 禾本科	种 *Avena sativa*	地方名 Groats

燕麦(Oats)

一年生草本植物。茎杆直立，叶片如刀身，疏松的圆锥花序由3朵小花构成小穗，每朵花结一粒壳子

·用途 燕麦富含维生素E、矿物质和蛋白质，对心脏、神经系统及胸腺有滋补作用。燕麦麸(现在多加入面包)可降低胆固醇。成熟的植株煎汁可治疗沮丧、更年期、雌激素缺乏、持续感冒、带状疱疹和肌肉硬化等症。细燕麦片可磨光身体皮肤，其洗涤水可治湿疹和干性皮肤。碾过的燕麦可做燕麦粥

·附注 印度草药学用燕麦解除毒瘾，西方的试验获得相反结果

栖所 阴凉，潮湿的地区；欧洲西部　　利用部分

科 紫草科	种 *Borago officinalis*	地方名 星星花

琉璃苣(Borage)

一年生，叶椭圆形，茎、叶揉碎后有黄瓜气味，雄蕊黑色

·用途 花常用来点缀沙拉、蛋糕，还可冻在冰块里。叶性凉，富含矿物质，可调制饮料、浸液及无盐食物。叶和花的浸出液可促进肾上腺素分泌，解除紧张、抑郁，或于可的松和类固醇的治疗后服用。对发烧、干咳和皮肤干燥有疗效，可刺激乳腺分泌。种子油的作用类似月见草，可调经、降血压，对急性肠炎、湿疹、关节炎有疗效，还可解酒

·附注 不可食用过量

栖所 排水良好的土壤，开阔地，向阳处；欧洲　　利用部分

科 十字花科	种 *Brassica nigra*	地方名 Moutarde Noire

黑芥菜(Black Mustard)

·年生草本植物。叶鲜绿色，卵圆形；花黄色，4枚花瓣，夏季成簇开放；种子黑褐色

·**用途** 黑芥菜的种子气味强烈，适于做芥末酱，但机械收获比较困难，所以被芥菜所代替。芥籽碾碎后只有与冷水混合才会活化专门的酶，而产生辛辣的芥末味。在热水和醋中只是稍有香味，且略带苦味，这是由于热水和醋杀死或抑制这种酶。芥籽可促进循环、做春药、治疗支气管炎，还可浴脚，芥末糊药可治疗炎症、冻疮、风湿症。油可做润滑油

·**附注** 中医用芥菜籽治疗感冒、胃病、脓肿、风湿症、腰痛和溃疡。叶入药可治疗膀胱炎

高2米

◁▽△ 黑芥菜

◁ 芥菜

(*Bassica juncea*)

年生，富含维生素，在中国有很多变种

白芥菜 ▷

(*Bassica hirta*)

年生，有毛，种子气味淡，刺激性强，为泡菜、蛋黄酱的防腐剂

栖所	肥沃，排水良好的土壤，向阳处；欧洲	利用部分

科 十字花科	种 *Brassica oleracea*	地方名 海甘蓝

甘蓝(Wild Cabbage)

一年生或多年生草本植物，基部木质化；叶大型、簇生、有浅裂，花茎上的叶较狭窄；花呈黄色，夏季开放

·用途 叶营养丰富，含矿物质及维生素 A、B_1、B_2 和 C，可生食、煎炒或熬煮，有助消化。生叶制成糊药可治疗关节炎、肌肉紧张和头痛；还可抑制细菌生长，促进伤口愈合，对皮肤溃疡、伤口感染有疗效。甘蓝还可减缓神经疼痛，对肝脏有解毒作用。近来研究表明，叶汁液对胃溃疡有奇效

·附注 从瑞典芜菁(*B.napus*)种子中提取的"洛伦佐油"可防止 ALD 症的发生，其为罕见而致命的神经系统疾病，多发生于男孩身上

◁▽△ 甘蓝

◁ 瑞典芜菁

种子榨油可制作肥皂、润滑剂，精炼后可用于烹调、食用油，其根用以治疗咳嗽和喉部感染

◁ 日本芜菁

(*B.rapa* var. *nipposinica*)为一年生，幼苗、嫩叶、花茎皆可食

栖所 排水良好的石灰质土壤、海岸；欧洲西部	利用部分

科 菊科	种 *Calendula officinalis*	地方名 Pot Marigold

金盏花(Calendula)

一年生或多年生草本植物，叶上有茸毛，花为金橙色

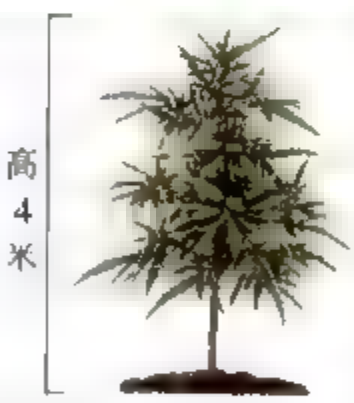
·用途 叶可拌沙拉，装饰花可给米饭、菜肴上色。研究显示，舌状花有脱毛功效，加入面乳中可能有益。植株中含有激素及维生素 A 前体，可抗细菌和真菌，内服能治疗胃痛、淋巴结炎，缓解酒精中毒，增强肝功能浸油可治皮肤病

·附注 花瓣可提取香精油，价格昂贵

栖所 细粒土壤，荒地；欧洲南部、地中海地区	利用部分

科 桑科	种 *Cannabis sativa*	地方名 Marijuana

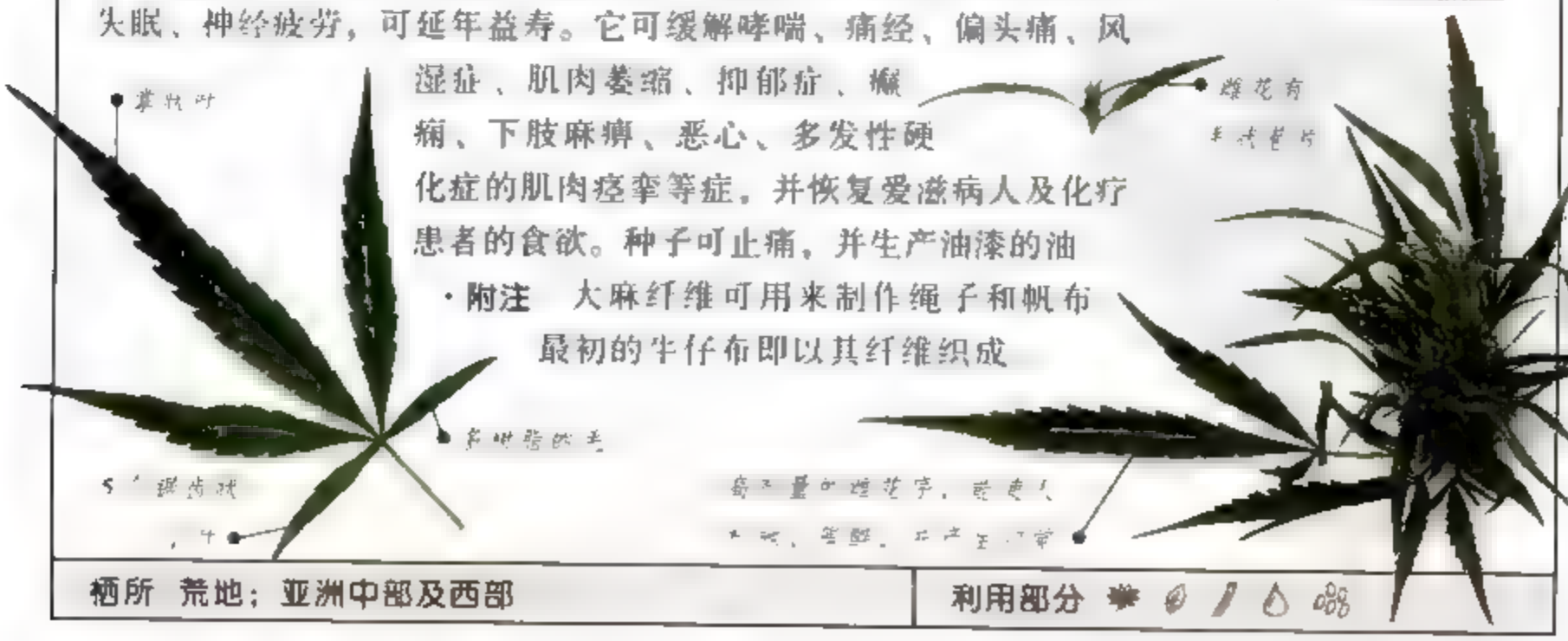
大麻(Canabis)



年生丛生植物，具掌状叶 雄株上小花簇生，雌株上毛状苞片宿存，随后结籽。

·用途 长久以来，人们使吸食和饮用其叶、花、种子及树脂，或用于治病，或寻求精神安慰；然而有些国家禁食大麻。大麻叶、茎，尤其是未受精的雌花序的腺毛含活性树脂。在印度常用来治疗失眠、神经疲劳，可延年益寿。它可缓解哮喘、痛经、偏头痛、风湿症、肌肉萎缩、抑郁症、癫痫、下肢麻痹、恶心、多发性硬化症的肌肉痉挛等症，并恢复爱滋病人及化疗患者的食欲。种子可止痛，并生产油漆的油

·附注 大麻纤维可用来制作绳子和帆布 最初的牛仔布即以其纤维织成



栖所 荒地；亚洲中部及西部	利用部分

科 茄科	种 *Capsicum annuum*	地方名 Capsicum

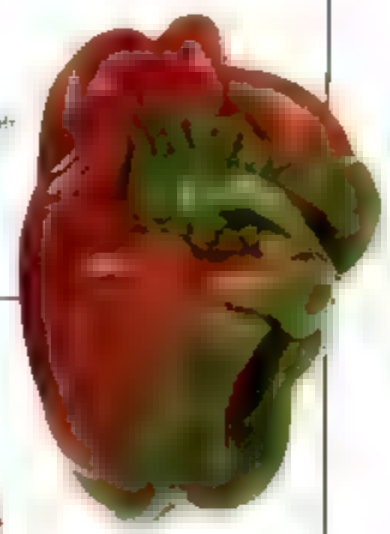
番椒(Sweet Pepper)

用于烹调者有甜、辣之分，在植物分类上则复杂得多。番椒是一年生或生活期短的多年生草本，每个叶腋内只开一朵花，有甜、辣两种品型。小果椒(*C.frutescens*)为多年生，每个叶腋内多达3朵花，果实小而辣。二者茎都有分枝，叶卵圆形，先端锐尖，果实的形状、颜色和味道各不相同。

· **用途** 番椒富含维生素C，助消化，常用来拌沙拉、泡菜，也可煮食。辣椒为温和的食物增加生气，为咖喱添辣。具刺激性的番椒碱可促进循环，刺激感觉神经，缓解咽喉疼痛，和"消毒"食物浸油可温热按摩风湿痛。

· **附注** 番椒碱可治疗带状疱疹，预防老年致命性吞咽困难。

番椒



◁△ 新王牌番椒
"New Ace"

◁△ 小果椒 ▷

(*C. frutescens*，异名，*C.minimum*)
多年生，果实小而辣，在热带地区用于食物防腐

栖所 耕地；热带美洲	利用部分

科 十字花科 | 种 *Capsella bursa-pastoris* | 地方名 圣詹姆斯草

荠菜(Shepherd's Purse)

·年生或二年生草本植物，基生叶成丛，长年开花。

·**用途** 叶子可拌沙拉，地上部分可抗菌、利尿，用于治疗腹泻和膀胱炎。能促进循环和收缩血管，对静脉曲张、失血过多有疗效，且具短时期的降压作用

·**附注** 荠可代替奎宁治疟疾

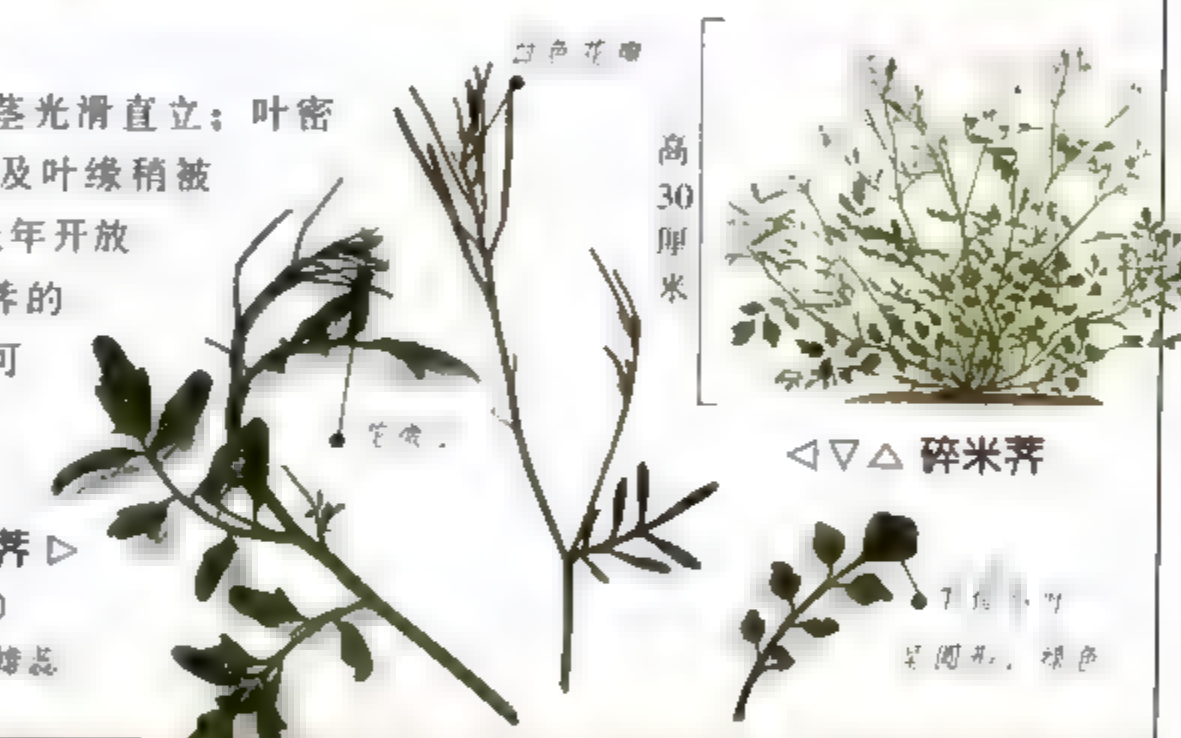
栖所 沙质土壤；温带，亚热带 | 利用部分

科 十字花科 | 种 *Cardamine hirsuta* | 地方名 苦水芹

碎米荠(Hairy Bitter Cress)

·年生草本植物。直根细；茎光滑直立；叶密生成丛，形状不规则，叶表及叶缘稍被毛；花白色，具4枚雄蕊，长年开放

·**用途** 碎米荠和波叶碎米荠的叶子有辛辣味，秋冬采摘后可加入沙拉、汤及三明治、并做食物的装饰



◁▽△ 碎米荠

波叶碎米荠 ▷
(*C. flexuosa*)
花中具6枚雄蕊

栖所 岩石，墙垣；北半球 | 利用部分

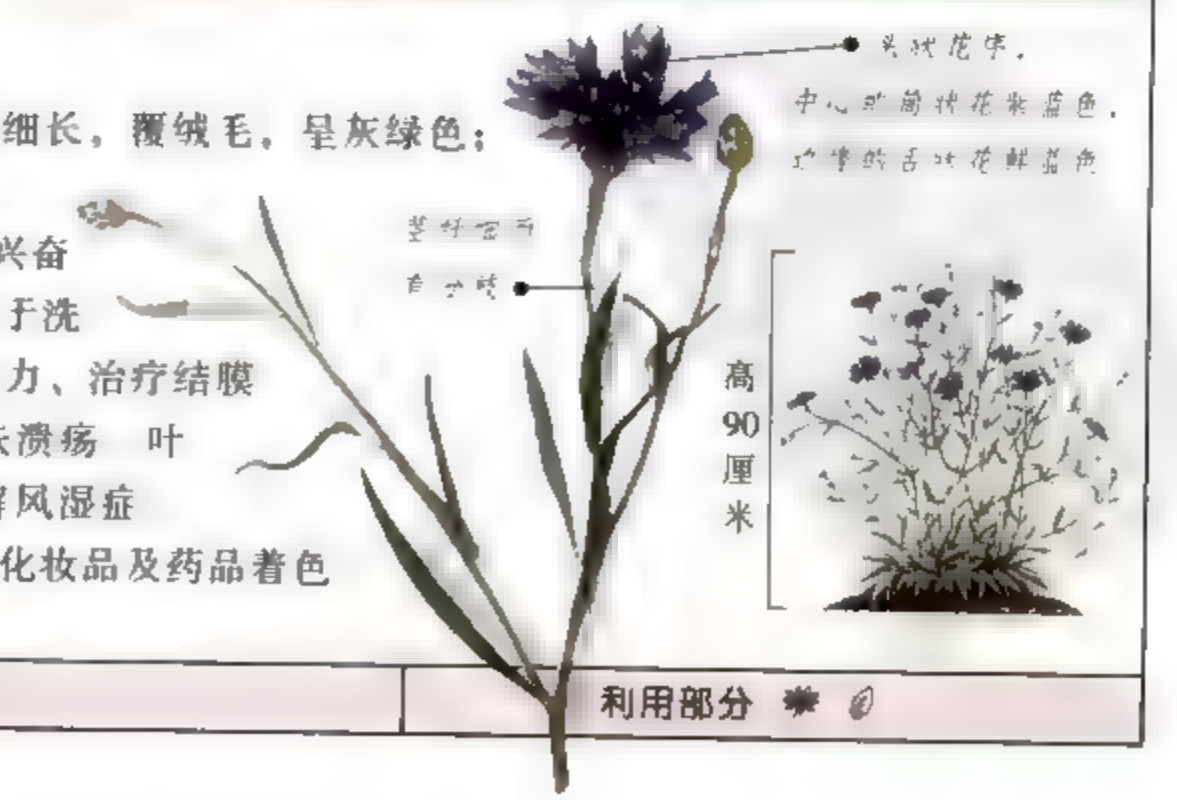
科 菊科 | 种 *Centaurea cyanus* | 地方名 单身汉的钮扣

矢车菊(Cornflower)

·年或二年生草本植物；叶子细长，覆绒毛，呈灰绿色；美丽的蓝色花夏季成群开放

·**用途** 花为温和的抗生素及兴奋剂，其浸出液可养颜护发，用于洗涤水可解除眼睛疲劳、增强视力、治疗结膜炎；外敷还可治疗擦伤和皮肤溃疡 叶或花的浸出液可助消化，缓解风湿症 其蓝色色素可为墨水、颜料、化妆品及药品着色

·**附注** 干燥后花不褪色。



栖所 荒地；北温带 | 利用部分

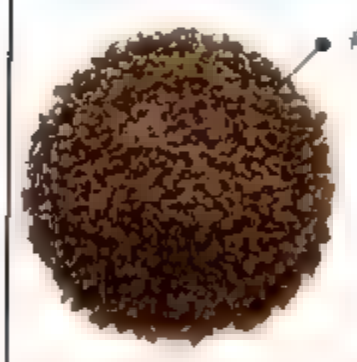
科 伞形花科	种 *Carum carvi*	地方名 Karawya

葛缕子(Caraway)

耐寒的二年生草本植物，叶羽状细裂；伞形花序由小花头组成，仲夏开放；蒴果内有两粒弯曲狭长的种子

·用途 种子是深受人们喜爱的香料，尤其在中欧地区，常用来增添猪肉、牛肉、泡菜、乳酪的风味，煮甘蓝时加入可消除异味；还可为面包、蛋糕调味，生吃、或是裹上糖衣做成葛缕子糖，味道极佳。其能够清除口腔异味、助消化及消除肠胃胀气。叶切碎后可做汤、沙拉；根用做蔬菜煮食。种子提取的精油用于制作糕点、调制琴酒、香草芹利口酒和漱口药，并为肥皂及剃须水添香，种子有抗菌和驱虫的作用

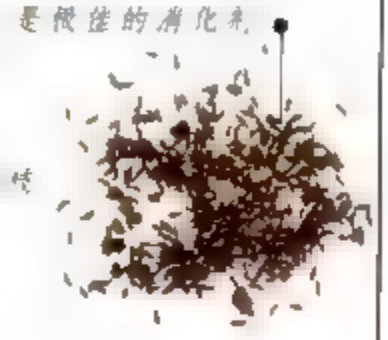
·附注 人们食用葛缕子的历史可追溯到石器时代



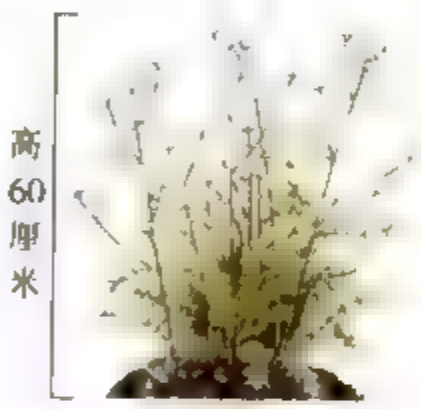
◁ 印度葛缕子

(*Carum ajowan*)

一年生草本，栽植以取其香辣的种子，可调制面包、糕点和豆类，并减缓肠胃胀气



△ 葛缕子



◁△ 葛缕子

栖所 草地，荒地；欧洲，西亚	利用部分

科 罂粟科	种 *Chelidonium majus*	地方名 燕子草

大白屈菜(Greater Celandine)

变异的二年生或多年生。肉质直根肥厚；小叶黄绿色有锯齿；伞形花序

·用途 新鲜植株的地上部分有毒，为利尿的肝刺激剂，草药学家用它来治疗肝、胆和胃肠道疾病以及黄疸，还可减轻风湿肿胀。橙色的植株汁液有通便作用及腐蚀性，长久以来就用以外敷治疗疣、鸡眼和金钱癣

·附注 服用时须谨遵医嘱

栖所 树篱，光照的林地；欧洲，西亚	利用部分

科 藜科	种 *Chenopodium ambrosioides*	地方名 芳香虎骨

洋香藜(American Wormseed)

年生或生命短的多年生草本植物；叶矛状，大小不一，叶缘齿状深裂；花绿色，夏季开放；干果小

·**用途** 叶具刺激味，墨西哥人用来调制汤、玉米、豆类及贝类食品，还泡成“耶稣茶”，但最主要的用途是驱除人和动物肠胃道内的蛔虫、钩虫和绦虫。植株含有驱虫物质——驱蛔萜，但从果实中提取的洋香藜油驱虫效力最强。叶可治疗鼻黏膜炎和哮喘，亚马孙河流域的一些部落还用它来催乳，当地人称之为“圣玛丽亚草”

·**附注** 洋香藜有毒。使用时须遵医嘱

高1.2米

◁△ 洋香藜

◁▽ 灰藜

(*Chenopodium album*)

根可制作中性肥皂

细长的叶子

绿色的种子

外围的茎生叶

茎生叶有锯齿

花枝芳香四溢为亚马孙人所敬

栖所 荒地，	耕地；热带美洲	利用部分

科 菊科	种 *Chrysanthemum coronarium*	地方名 日本青药

茼蒿(Edible Chrysanthemum)

一年生草本。叶锯齿状，形状多变；花黄色，晚夏开放

·**用途** 嫩叶芳香而营养。可作蔬菜和调味品，小花可装饰食物。萌发的种子是冬季的点心，阔叶变种(*spatiosum*)的花头有独特味道。

·**附注** 油菊(*Dendranthema indicum*, *C.indicum*)的花头是长生不老药的原料

花黄至橙色

浅黄色花瓣花心色较暗

高80厘米

叶齿状

茎可被白食用

栖所 潮湿、肥沃的土壤，向阳光处；地中海地区	利用部分

科 豆科	种 *Cicer arietinum*	地方名 埃及豆

鹰嘴豆(Chick Pea)

一年生。茎直立或蔓生；小叶卵圆形，对生；蝶形花白色或紫色；荚果短，卵圆形，内含光滑的种子

·用途 绿色嫩荚可食。成熟豆子富含蛋白质，易入味；在印度，新鲜或干燥的豆子都可煮汤、炖菜。种子碾磨成豆粉，可做面包和糕点。种子萌发成豆芽可食用，根焙烤后磨成粉可制作面膜，或作咖啡的代用品

·附注 接触豆荚上的毛会刺激皮肤

栖所 排水良好的土壤；南欧、西南亚及北非洲	利用部分

科 菊科	种 *Cichorium intybus*	地方名 Succory

野苦苣(Chicory)

年生草本植物。基生叶有锯齿，叶腋生有蓝色花。常为蔬菜种植

·用途 花可点缀沙拉，芽可做泡菜。幼苗和野苦苣卷可生吃或炖煮。幼根也可作蔬菜煮，焙烤后与咖啡混合饮用，可降低咖啡的刺激性。叶中富含铁、钙、铜等元素，可制成糊药消炎

·附注 叶略带苦味，可提取蓝色染料

◁△ 野苦苣

▽ 苦苣
(*C. endiva*)
叶稍苦，可入药

栖所 碱性土壤；欧洲、西亚及北非洲	利用部分

科 菊科	种 *Cnicus benedictus*	地方名 圣蓟

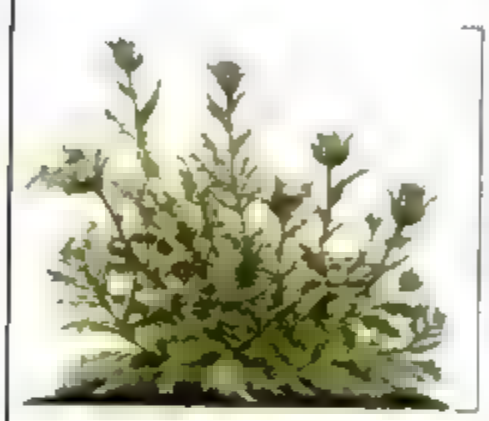
圣蓟(Holy Thistle)

一年生草本植物，通体被毛。茎红色，叶缘有尖齿，头状花序夏秋开放

·用途 叶、花头及根可食用，地上部分稍有苦味，可调制利口酒。对循环系统有滋补、净化及强化的作用。小剂量可治疗消化系统疾病、黏膜炎，还可使伤口愈合

种子曾用以榨油

·附注 大剂量会引起呕吐。



高60厘米

栖所 干燥土壤；地中海及亚洲地区 | 利用部分

科 禾本科	种 *Coix lacryma-jobi*	地方名 薏苡

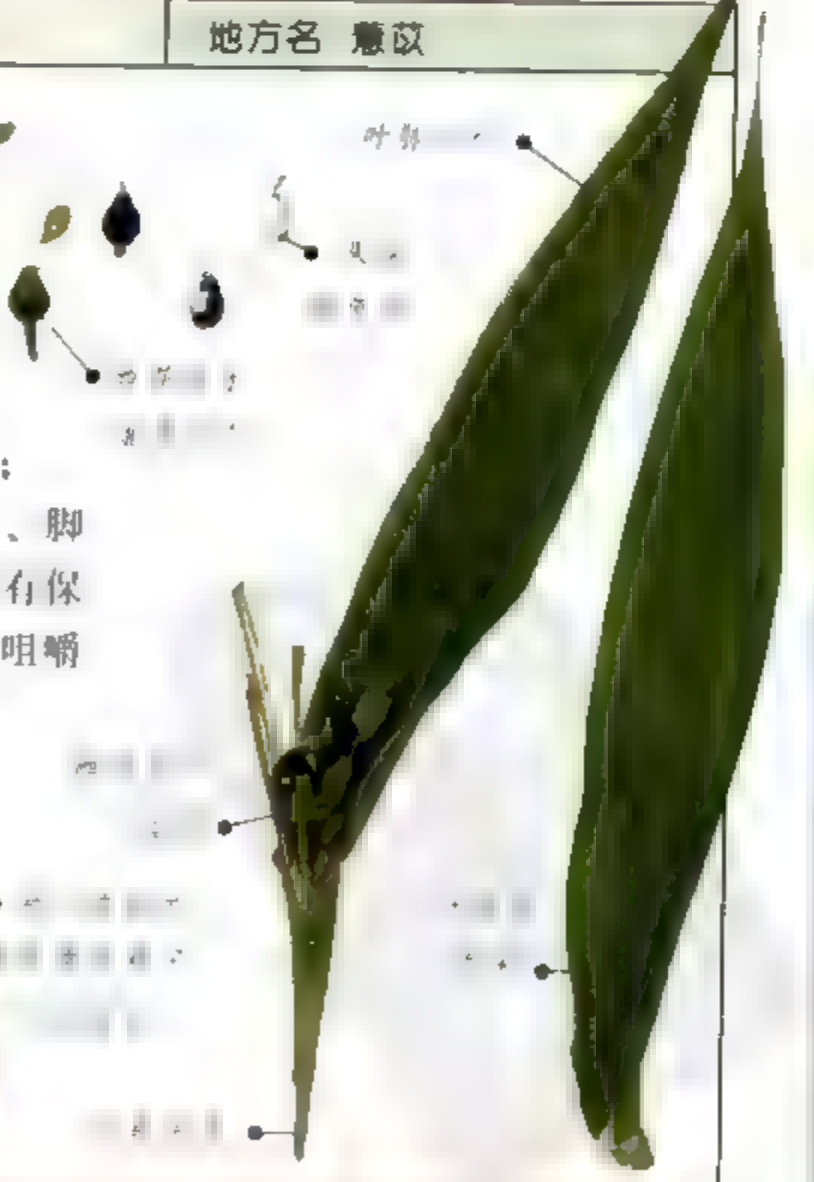
薏苡(Job's Tears)

一年生丛生禾草，茎强韧，叶矛形。秋天在茎节处生出奇特的圆锥花序，由雌、雄小穗组成，成熟的种子呈白色，稍带蓝色或褐色

·用途 在亚洲，人们把种子煮成粥或磨成粉食用；还可做化妆品、滋补品、利尿剂、镇静剂、软化剂；食用后可治疗疣、痤疮、风湿症、痛风、支气管炎、脚气、阑尾炎等症，还可消炎退热、促进消化，对脾胃有保健功能。中医认为它有抗癌作用。在热带美洲，人们咀嚼叶子治疗牙痛，印尼人用根来驱杀肠道寄生虫

·附注 种子广泛用作念珠和装饰品

高1.5米



栖所 潮湿土壤；东南亚 | 利用部分

科 伞形花科	种 *Conium maculatum*	地方名 冬蕨

毒参(Hemlock)

二年生草本植物。其恶臭味及茎上的紫色斑点有别于其他类似植物。夏天开白色伞形花序。

· **用途** 古希腊用未成熟的果实"种子"浸出液制成毒药处死犯人，苏格拉底即死于这种毒药。毒参有镇静、止痛、治疗疟挛的功效，也可致人于死命。欧毒参碱引起呼吸麻痹而导致死亡。毒参的镇静作用在中世纪用来治疗神经方面的疾病。如癫痫、躁狂症和舞蹈症。目前只在顺势疗法中用以治疗动脉增厚和前列腺疾病。

· **附注** 根可治疗痛风症。

栖所 潮湿环境，开阔林地，灌木丛；欧洲	利用部分

科 毛茛科	种 *Consolida ambigua*	地方名 火箭飞燕草

飞燕草(Larkspur)

一年生草本植物。叶分裂，引人注目；茎纤弱；夏季开花，色彩丰富，从鲜蓝色至白色，花瓣和花萼复合，有花距；蒴果扁平，内有黑色小种子。

· **用途** 花的汁液与明矾混合机制成墨水。花虽无香味，但可以给百花香增添色彩。Consolida为拉丁字"能治伤的草"，指出其部分药性的渊源。人们用叶汁液治疗痔疮。有毒的种子也可制成酊剂用作杀虫剂。

· **附注** 花朵鲜艳，能吸引蝴蝶和其他昆虫。

栖所 耕地；地中海地区	利用部分

科 伞形花科	种 *Coriandrum sativum*	地方名 中国香芹

芫荽(Coriander)

年生，全株有香味。下位叶片浅裂，上位叶片细裂。夏天开花，种子圆形，种皮棕灰色，有棱

· **用途** 具刺激味的叶在中东及亚洲菜肴中被广泛使用，种子有轻微麻醉作用，用于制作泡菜、咖喱和利口酒等。根可加入咖喱中，茎则可煮汤和豆子。埃及人以之作春药，希腊人则用来调酒。种子能镇静安神，助消化，减轻肠胃胀气和治疗偏头痛

· **附注** 种子中提取的香精油用于香水、香料的制作，为药物和牙膏的增味剂。加入按摩油中可治疗面部神经痛及疼挛

高50厘米

栖所 荒地、沃土、向阳处；亚洲西部及非洲北部

利用部分

科 葫芦科	种 *Cucumis sativus*	地方名 黄瓜

胡瓜(Cucumber)

年生蔓生草本植物，茎粗糙，阔叶上有毛。花为黄色，管状；果实深绿色圆筒状，稍稍弯曲

· **用途** 胡瓜性凉，能生津止渴。未成熟的果实可生吃、作泡菜或熟食。新鲜的胡瓜片可降低眼压。种子榨油可食用。果肉做成面膜可治疗晒伤。叶子治疗发烧及流行性感冒

· **附注** 不易消化

株高不等

栖所 排水良好的土壤；热带非洲，亚洲

利用部分

科 葫芦科	种 *Cucurbita pepo*	地方名 Squash

美国南瓜(Pumpkin)

蔓生一年生，茎上有刺不规则伸展；叶阔，与卷须对生；大型橙黄色雄花，生于叶腋，雌花生于梗上。果实绿至橙色

· **用途** 常见品种有西葫芦、美国南瓜、小果瓜等。花可做填料和蛋糕，果肉可做甜食或酸辣菜肴。瓜籽炒熟可当点心，中国人视为延寿食物，瓜籽油可用以烹调，并能驱除肠道寄生虫

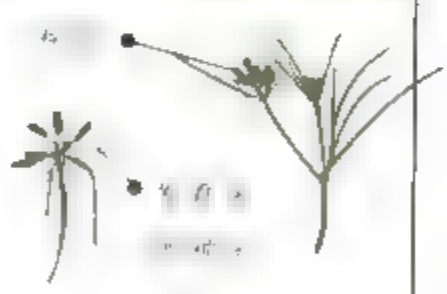
· **附注** 中国南瓜、美国南瓜、印度南瓜(*C.moschata* var. *tuonas*, *C.pepo*, *C. maxima*)的种子可杀虫，并可预防前列腺疾病

栖所 排水良好，肥沃，无霜冻的土壤，向阳处；美国

利用部分

科 伞形花科	种 *Cuminum cyminum*	地方名 Jeera

孜然芹(Cumin)



年生草本植物。叶芳香，全裂，丝线形，白色或粉色小花组成伞形花序，夏季开放，种子芳香，有小刚毛

· **用途** 茎可调制越南菜，种子可为阿拉伯"巴哈拉"、印度咖喱粉、东印度咖喱酱、"卡琼"调料粉等成分。黑色种子有葛缕子气味较罕见，蒙古用于烹饪。欧洲人用孜然芹为泡菜、利口酒和甘露酒调味，种子助消化，可治疗肠胃胀气、腹绞痛、腹泻，是补品和兴奋剂

· **附注** 精油可加强香水花香；是极好的按摩油，对蜂窝组织炎有疗效；在一些兽药中常用

高30厘米

栖所 疏松，排水良好的土壤，向阳处；非洲北部，亚洲西南部

利用部分

科 茄科	种 *Datura stramonium*	地方名 吉姆森草

曼陀罗(Thorn Apple)

一年生 叶有麝香味；花喇叭状，气味独特；蒴果上有尖刺

· **用途** 曼陀罗和印度曼陀罗的叶都可治疗哮喘性痉挛及唾液分泌过多。花可治牙痛，是小型手术常用的麻醉品 两种药草对神经紊乱和麻木都有疗效，花和根外敷可治风湿症。曼陀罗含东莨菪碱，可预防晕车。古代人用来询求神谕。

· **附注** 有毒，可导致癫狂甚至死亡

△ 曼陀罗

△ 印度曼陀罗 ▷
(*D. metel*)
印度草药学用于治疗某些精神疾病

◁ 曼陀罗

栖所 肥沃的荒地；美洲	利用部分

科 伞形花科	种 *Daucus carota*	地方名 野胡萝卜

野胡萝卜(Queen Anne's Lace)

二年生草本植物。主根长，茎上有毛，叶分裂；伞形花序，花白色到淡紫色，花心为紫色，苞片全裂

· **用途** 其亚种(*D.C.* subsp. *sativus*)的根富含维生素C、胡萝卜素，可提取橙色染料、糖浆和咖啡代用品。种子在民俗疗法中用来治宿醉；精油用于调制香水及利口酒 根可杀菌及降低血压；叶泡茶可利尿，治疗膀胱炎

栖所 荒草地，岸边崖畔；欧洲至印度	利用部分

科 玄参科	种 *Digitalis lanata*	地方名 巫婆的手套

毛地黄(Grecian Foxglove)

两年生或多年生草本植物，茎略带紫色；叶狭长；花粉红从褐色，于茎顶形成总状花序，夏天开放。

·用途 叶中提取的毛地黄毒苷、异羟毛地黄毒苷是治疗心脏病的主统药物，能够增强心肌收缩而不致增加氧的消耗(作为刺激剂)，并调整心律。这种化合物最初在紫花毛地黄中发现，毛地黄中的含量最高，是它的四倍，而黄花毛地黄的叶因其效果不会累积而危险性较低。毛地黄的叶入药还可治疗癫痫和肿瘤。

·附注 有毒，必须谨遵医嘱。

栖所 开阔林地；巴尔干、匈牙利、罗马尼亚	利用部分

科 续断科	种 *Dipsacus fullonum*	地方名 剧子和梳子

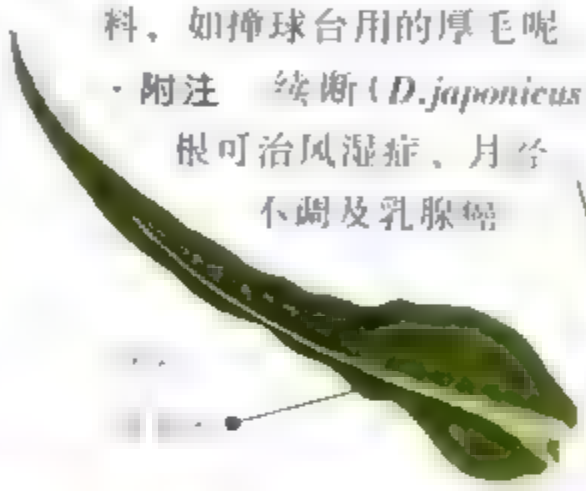
染续断(Common Teasel)

二年生。第一年叶基生成丛，第二年茎伸长，夏天开具刺花

·用途 吉卜赛人在叶节处收集水治疗眼睛肿痛，消除黑眼圈及皱纹。具净化作用的根可治脸腺炎、指头疽，对肝脏、胃有滋补作用。染续断(*Fuller's Teasel*)钩状小苞片带刺，梳理羊毛弹力极佳。现在虽大多已被铁丝代替，但其精密抗性无法复制，仍用于制作特种布料，如撑球台用的厚毛呢

·附注 续断(*D.japonicus*)的根可治风湿症、月经不调及乳腺癌

染续断



△ 染续断

(*D.f.subsp.sativus*)

小苞片具下弯的勾

栖所 适应性强，尤好黏性土壤；欧洲、亚洲西部

利用部分

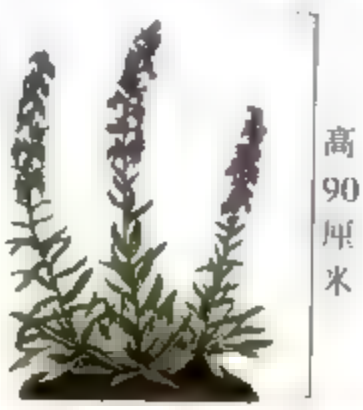
科 紫草科	种 *Echium vulgare*	地方名 蓝草

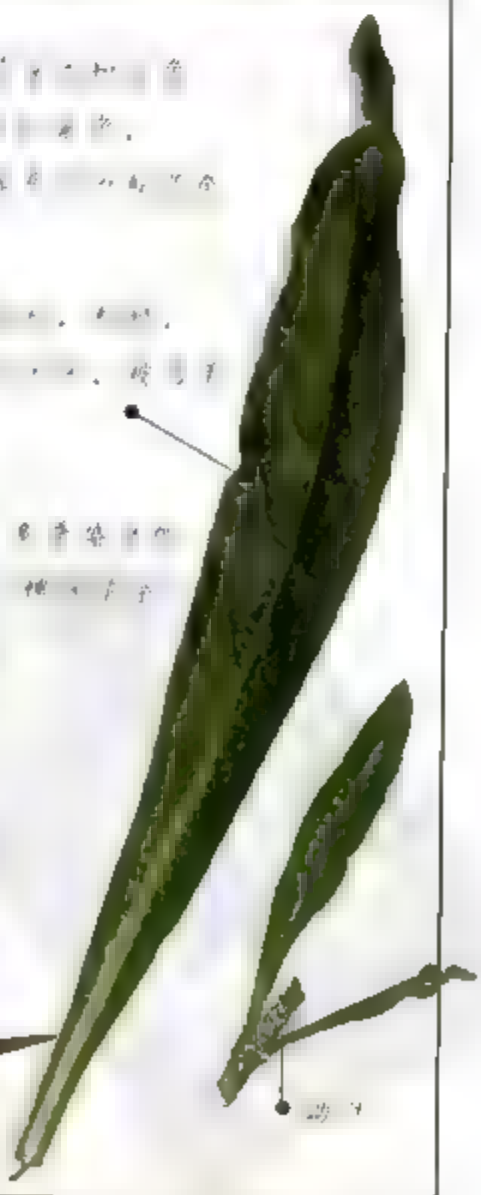
蓝蓟(Viper's Bugloss)

年生草本植物，全株被毛，粗糙，叶细长多刺；蓝色的花形成稠密的穗状花序，第二年开放

·用途 花可制成蜜饯、拌沙拉，花序可治肿疱；种子煎汁与酒混合可"安心并解除郁闷"。叶浸出液是常用补品，可利尿、退烧、止咳、消炎，对感冒、头痛、精神紧张也有疗效。根可提取红色纺织染料，植物的汁液还可润肤养颜

·附注 曾经是很重要的蛇伤药





栖所 干燥或石质土壤，尤适于海边；欧洲

利用部分

科 十字花科	种 *Eruca vesicaria* subsp. *sativa*	地方名 Roquette, Arugala

箭生菜(Salad Rocket)

一年生草本植物，叶型多变，多为披针形；花乳白色，4枚花瓣，晚春及初夏开放。

· **用途** 幼叶香味清爽而浓郁，成熟叶片在阳光下散发强烈苦味，可加入沙拉及酱汁中，或蒸煮作蔬菜。花的味道较叶稍淡。叶可利尿，治疗胃不舒服，若在皮肤上摩擦会产生胭脂般的红韵。

· **附注** 在印度，种子榨油可腌制泡菜，也可储存起来，待酸味消失后食用，或作润滑剂。

栖所 荒地，路边；地中海地区	利用部分

科 伞形花科	种 *Eryngium maritimum*	地方名 Sea Holm

滨刺芹(Sea Holly)

一年生或生命短的多年草本植物，叶质地坚硬，具刺；花金属蓝色，夏季开放。

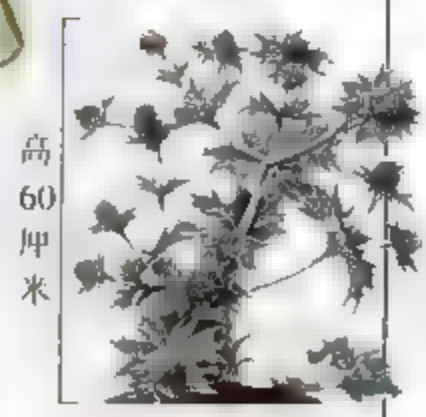
· **用途** 幼叶、芽和嫩枝可食用。秋天的根中富含矿物质，可为蔬菜和蜜饯调味，也可加糖煮，是18世纪受人喜爱的滋补品、咳嗽药和春药。根制成糊药可促进组织再生；根煎汁可治疗膀胱炎、尿道炎及前列腺疾病。

· **附注** 刺芫荽(*E.foetidum*)，气味可驱蛇。

△ 滨刺芹

刺芫荽 △▷

根有臭味，但可为汤和炖肉调味



滨刺芹

栖所 沙质土壤，向阳处，海岸；欧洲	利用部分

科 罂粟科	种 *Eschscholzia californica*	地方名 金杯花

金英花(Californian Poppy)

·年生或生命短的多年生草本植物，变异多。叶羽状，天鹅绒般金橙色花朵在阴天闭合

·用途 美洲土著把叶子煮熟或是放在滚烫的石头上烤熟吃，且用地上部分作镇静剂，对牙痛尤为有效。整个植株对循环系统有供氧作用，有助吸收维生素 A。其镇静作用颇受欧洲人青睐，用以治疗儿童过动、少眠和咳嗽等症，对成年人失眠也有疗效。吸食烘干的叶和花，可使人心旷神怡且无副作用

·附注 是加州的州花，也是加州花卉理疗中心的一员，常用来辅助调整情绪

栖所 贫瘠，排水良好的土壤，向阳处；美国西部

利用部分 ✱ ⊘ ⅠⅠ

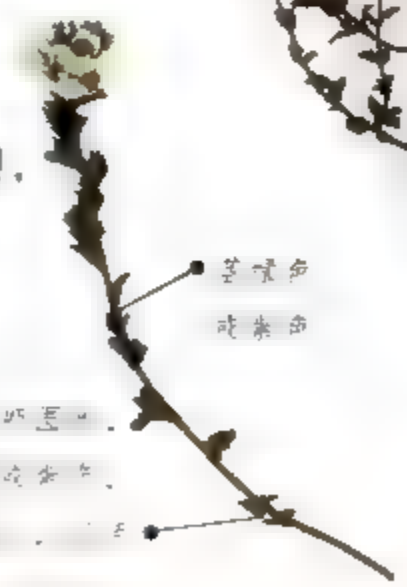
科 玄参科	种 *Euphrasia rostkoviana*	地方名 Casse Lunette

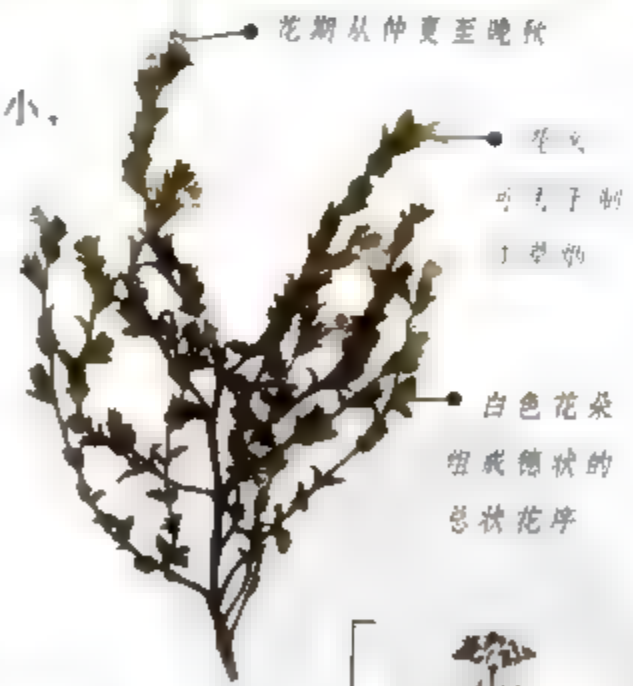
小米草(Eybright)

半寄生·年生草本植物。从寄主草的根中吸取营养。叶小，卵圆形；白色小花带黄色斑点红色脉纹，边缘扇贝形

·用途 叶子微苦，可拌沙拉。植株浸出液或从新鲜茎中挤出的汁液对眼睛有滋补作用，能解除紧张和感染，且为受欢迎的化妆洗眼水，能使眼睛闪闪发光。另外还有抗菌、消炎、收敛的作用，常用于治疗鼻黏膜、眼清不适、流鼻涕、枯草热、鼻窦炎等症

·附注 此种(异名，*E.officinalis*)有数个品型，但只有那些花萼上有腺毛的种类才有药效





栖所 贫瘠草地，欧石南荒地，林地；欧洲

利用部分 ✱ ⊘ ⅠⅠ

科 罂粟科	种 *Fumaria officinalis*	地方名 地烟

荷包牡丹(Fumitory)

有毒的一年生草本植物。茎直立或蔓生，叶蓝绿色，细裂；花管状，粉红色，形成总状花序

· **用途** 地上部分在专家指导下内服，可改善皮肤，可清除血液中的毒素，且有温和的利尿、轻泻功效。外用可抗菌消炎，消除疤痕、湿疹、雀斑

对肝脏和胆有刺激作用，能调节胆汁分泌

· **附注** 大剂量能导致腹泻和呼吸障碍

栖所 排水良好的土壤，荒地；欧洲	利用部分

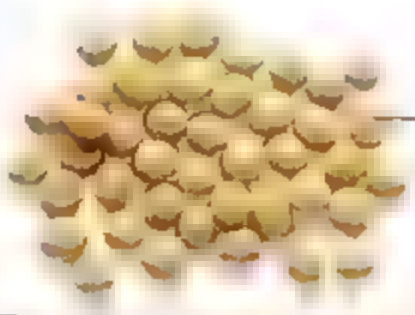
科 豆科	种 *Glycine max*	地方名 Daizu

大豆，毛豆(Soya)

丛生多毛的一年生草本植物，叶三出，花白色或紫色，荚果上有毛

· **用途** 含48%的蛋白质，此外还有卵磷脂、维生素及矿物质。其胆固醇含量低，对心血管疾病有预防作用。所含糖类不易被人体吸收，所以对糖尿病患者有益。豆子可做豆酱、豆腐、酱油、豆浆、豆芽等豆制品，是肉蛋白的代替食品，常磨成豆粉。油既可烹调又可做润滑剂，能促进血液循环、解毒、退烧，并治疗食物中毒

· **附注** 美国正进行药物试验，用其衍生物能预防吸烟者易患的口腔癌



栖所 耕地，暖温带地区；亚洲至澳大利亚	利用部分

科 茜草科	种 *Hedyotis diffusa*	地方名 蛇舌草

散凉喉茶(Spreading Hedyotis)

平展的一年生草本植物，茎多分枝，叶线状，对生，微小的花淡粉色，生于叶腋。

·用途 地上部分有解毒作用，可净化血液、退烧、消肿、消炎、利尿，对黄疸、蛇咬、阑尾炎、支气管炎、咽喉肿痛以及肝脏、膀胱疾病有疗效。还用于诊治肿疱、皮肤感染、创伤淤血。植物的汁液可减缓肠道不适。

高15厘米

散凉喉茶

·附注 中国的试验证明它和其他5个种都有抗癌作用。

◁ 散凉喉茶
(异名：*Oldenlandia diffusa*)

双花耳草 ▷
(*Hedyotis biflora*)
叶可促进循环

小而向外伸展的根

栖所 湿的田埂，沟畔，路边；亚洲	利用部分

科 菊科	种 *Helianthus annuus*	地方名 Hunadat

向日葵(Sunflower)

生长迅速的一年生草本植物，茎粗壮，高大，被毛；叶心型；大型的头状花序金黄色，夏末开花。

·用途 种子可生食、炒食，也可制成粉或坚果奶油，印第安勇士视为"能量蛋糕"。花芽中可提取黄色染料，或像刺菜蓟那样煮食。种子榨取的油，可调制作化妆品或为工业用油。种子可利尿、祛痰、止咳，对痢疾、肾炎也有疗效。根可通便和治胃痛。茎髓中含钾和纤维，用于纺织、造纸；由于其组织质疏松，还可作为显微镜切片的支架。

·附注 种子为鸟类冬天的食物。

高5米

栖所 肥沃，排水良好的土壤，向阳处；美国	利用部分

科 禾本科	种 *Hordeum vulgare*	地方名 六条大麦

大麦(Barley)

一年生。茎直立；长叶具鞘；小穗成群；种子包于稃内，外稃有直立长芒

·用途 人类栽培大麦已有数千年历史，营养丰富的壳粒可做成麦粥、麦片，去壳后的"珍珠大麦"可煮汤、做菜。麦芽可酿制啤酒、威士忌和琴酒。啤酒酵母富含维生素，和酵母精同是用途极广的副产品。麦芽精和大麦食品、饮料有助于病人康复，对咽喉肿痛、胃肠疾病有疗效。中医用大麦治疗食欲不振和消化不良。煮熟的大麦做成糊药可治溃疡。壳粒萌发后可治疗支气管炎。做成面膜有护肤养颜功效

·附注 二条大麦是生产麦芽的主要品种，与大麦有相同功效

栖所 耕地；亚洲南部及非洲北部	利用部分

科 茄科	种 *Hyoscyamus niger*	地方名 猪豆

天仙子(Henbane)

一年生或二年生。叶缘有利齿，蒴果内有许多种子

·用途 是古老的预言、巫术和爱情草药。曾广泛用于镇静止痛，现在已禁止使用。草药学家用它治疗消化、泌尿管道及哮喘和痉挛等症。植物体内含有生物碱——莨菪碱（天仙子胺），可缓解手术前肌肉紧张，防止晕车，对帕金森综合症也有效。叶可止痛、解除肌肉痉挛，并有催眠安神的作用

·附注 大剂量能引起昏迷、抽搐，须遵医嘱

栖所 海岸，向阳处；欧洲	利用部分

科 凤仙花科	种 *Impatiens balsamina*	地方名 凤仙花

凤仙花(Garden Balsam)

一年生，茎粉红色，叶深绿色，白色花有距，种荚炸裂释放出成熟的种子

·用途 在亚洲某些地区，地上部分压碎后与郁金、盐混合，可像指甲花般暂时染红指甲和皮肤。在印尼，叶常用来治疗肿痛、溃疡及创伤

·附注 产于非洲中部的非洲凤仙(*I.burtonii, I. irvingii*)，产于中国、日本、欧洲的“别碰我”(*I.noli-tangere*)，以及产于马来西亚的爪哇凤仙花(*I.platypetala*)，在当地都用来治疗伤口和皮肤感染。

栖所 林地，潮湿的沙质土壤；东南亚，印度 | 利用部分

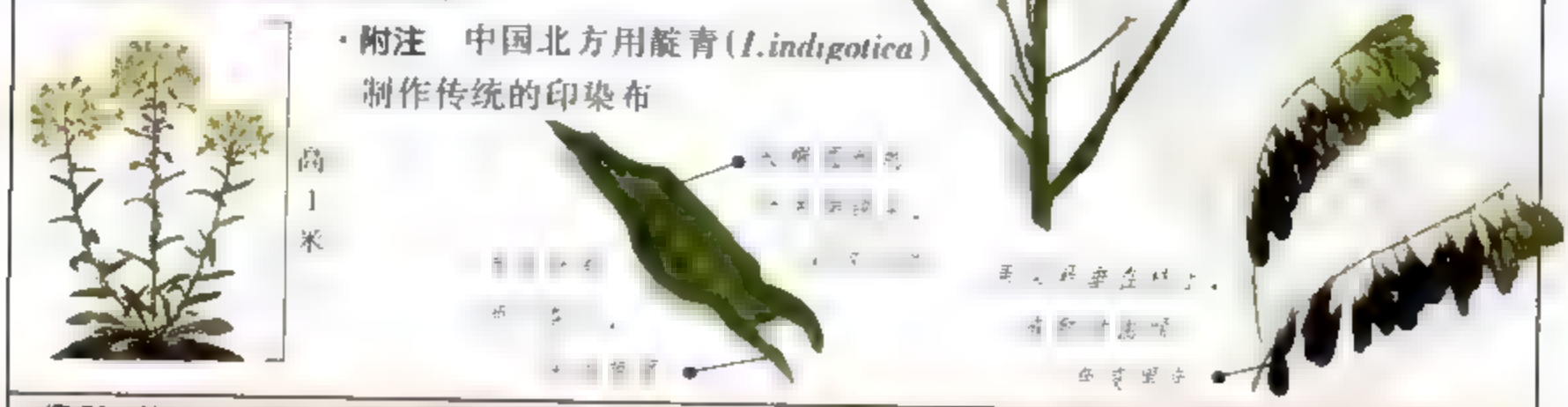
科 十字花科	种 *Isatis tinctoria*	地方名 Isatan

菘蓝(Woad)

二年生草本植物，有毒。第一年基生叶丛生，第二年抽出花茎，顶生黄色小花

·用途 植株的地上部分经过重复发酵可产蓝色颜料，虽已被更鲜艳的靛青取代，但仍用于改善及“固定”靛青染料。公元1世纪，罗马人蒲利尼记载，不列颠岛的女人用菘蓝涂身，赤裸着走向祭坛献祭于神；罗马大帝凯撒注意到士兵战前也涂上菘蓝，这或许有双重目的，即其叶可止血并愈合伤口，制成糊药可治疗皮肤溃疡

·附注 中国北方用靛青(*I.indigotica*)制作传统的印染布



栖所 荒地，岩石，干燥环境；东欧，西亚 | 利用部分

科 菊科	种 *Lactuca virosa*	地方名 穷人的鸦片

毒莴苣(Bitter Lettuce)

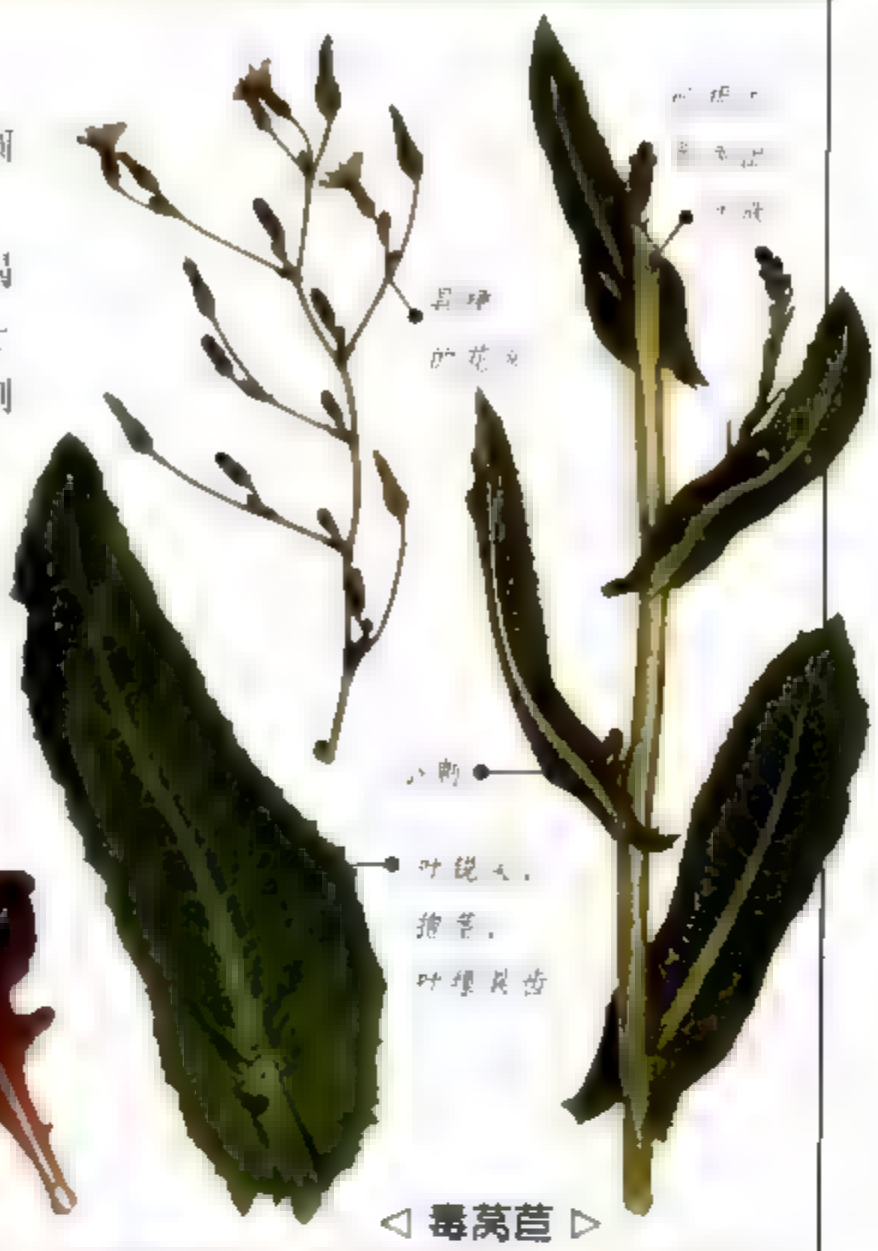
年生或两年生草本植物，花黄色；叶长椭圆形；根有恶臭气味；果实黑色，具毛状翅

·用途 植株各部分都含有乳汁，凝固时呈红褐色，有鸦片的味道。叶子及乳汁可镇静、止痛、祛痰和降低血糖，但过量会引起失眠并刺激性欲。毒莴苣的汁液可治疗过敏性咳嗽、百日咳、支气管炎及焦虑症；稀释后涂在雀斑及受天气伤害的皮肤上，有润肤止痛的作用。它还用于香皂、化妆水和沐浴产品中

·附注 沙拉莴苣具苦味，最具药用价值

毒莴苣

结球莴苣 ▽
(*L. Sativa*)
人们所喜爱的品种之



◁ 毒莴苣 ▷

栖所 干燥、沙质、岩石地区；欧洲西部及中部	利用部分

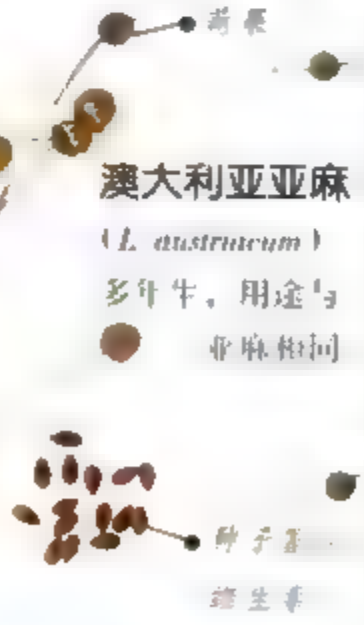
科 亚麻科	种 *Linum usitatissimum*	地方名 Linseed

亚麻(Flax)

一年生草本植物，茎纤细；绿叶线形；花蓝色，扁平而美丽；油质的种子呈褐色

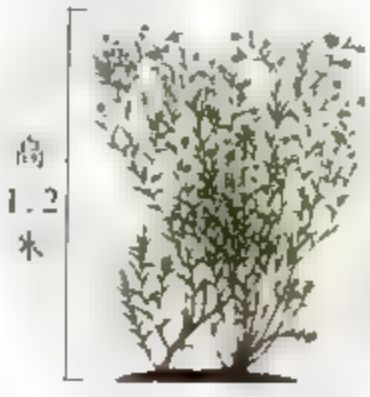
·用途 茎含坚韧纤维，可制亚麻布和麻绳。种子富含矿物质，冷榨油可食用，热榨油则作绘画及工业用油。种子中含有镇静性的黏质液。亚麻油含有脂肪酸，可清除体内重金属和心脏、血管中的栓塞，可治疗营养不良。

·附注 食用过量可引起中毒



澳大利亚亚麻 ▷
(*L. austriacum*)
多年生，用途与亚麻相同

宿根亚麻 ▷
(*L. perenne*)
庭园多年生植物，也产生纤维和亚麻油



亚麻

◁△ 亚麻

栖所 潮湿、排水良好的土壤、向阳处；欧洲、亚洲	利用部分

科 茄科	种 *Lycopersicon esculentum*	地方名 爱的苹果

番茄(Tomato)

生命短的多年生草本植物，通常作为一年生植物栽培。叶上有腺体，香气浓郁；茎纤弱；花为绿黄色，圆形的鲜红果实聚生在植株上。

·用途 可生吃或熟食，富含矿物质和维生素，助消化，有抗衰老保青春功效。果肉微酸，可清除黑斑，清洁毛孔，恢复皮肤酸碱度。顺势疗法中用来治疗头痛和风湿症。在墨西哥，人们把有毒的绿色部分悬挂在室内，其气味可驱除蟑螂。

栖所 温和的气候，潮湿土壤；美洲中部、南部

利用部分

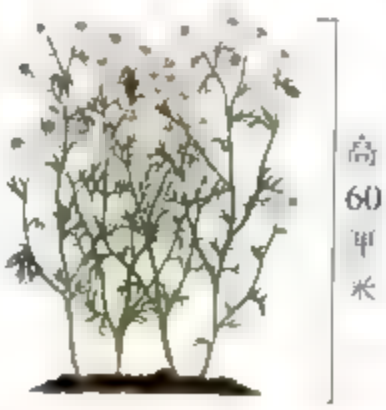
科 菊科	种 *Matricaria recutita*	地方名 德国春黄菊

母菊(Annual Chamomile)

一年生草本植物。叶细裂；白色“花瓣”。

·用途 和黄金菊(见 159 页)同样可做化妆品和药剂，但它还有抗肿瘤的活性。萃取物可缓解神经紧张、助消化，可治肠炎、肠溃疡。过量食用会导致胃肌肉衰弱。

·附注 和黄金菊的精油成分相同，但含量不同，蓝甘菊环烃是精油中最有价值的化合物，可能是干燥的花在酸性条件下蒸馏过程中形成。多年生黄金菊香精油会引起皮炎。二者都可预防过敏、抵抗细菌、真菌、病毒的感染，且治疗炎症和溃疡。对于创伤、疱疹、湿疹和感染，清凉止痛的稀释精油可促进细胞再生。母菊的精油还可促进肝细胞再生。



栖所 排水良好的土壤，向阳处，欧洲、亚洲西部至印度

利用部分

科 豆科 | 种 *Melilotus officinalis* | 地方名 黄香苜蓿

黄香草木犀(Melilot)

二年生，茎直立、纤弱，复叶由3枚具细齿的小叶构成。茎节处有明显托叶；花枝纤细，开蜜香花

·用途 叶、种子可调制乳酪和伏特加酒。花蜜可生产优质蜂蜜，干燥叶片可生产香水，种子是抗生类药物。叶泡茶能助消化，治疗头痛失眠，解除肌肉紧张，为温和的镇静剂。叶做成糊药可抗菌消炎。整株对血管有滋补作用，对静脉曲张、血栓及淋巴系统疾病有疗效，可做成抗凝剂

高1.2米

△ 黄香草木犀 ▷

栖所 粗糙，排水良好的土壤；欧洲、亚洲 | 利用部分

科 马齿苋科 | 种 *Montia perfoliata* | 地方名 淘金菜

冬马齿苋(Winter Purslane)

一年生，勺形且纳长的基生叶，及后端合并的茎生叶；花茎从茎生叶中贯穿而出，结光亮的黑色种子

·用途 全株可食用，圆形的叶、茎和花富含汁液，是冬季的沙拉料，可像菠菜般蒸食。植株体内维生素C含量很高，曾使加州的淘金者得以生存，被誉为"淘金菜"。根粗大且富含纤维，有姜角的气味

栖所 沙丘、荒地；北美洲 | 利用部分

科 紫草科 | 种 *Myosotis sylvatica* | 地方名 鼠耳朵草

勿忘草(Forget-Me-Not)

二年生或多年生草本植物，叶片具质感，茎上有毛；花蓝色、白色或粉红色，花心黄色

·用途 花可点缀沙拉。顺势疗法用来治呼吸系统疾病，制成糖浆治疗胸闷。据说炼钢时加入植株的汁液可增强金属的拉张强度

·附注 较小的多年生高山勿忘草(*M.alpestris*)可治疗眼疾、流鼻血，有助于伤口愈合

栖所 潮湿林地；非洲北部、欧洲及亚洲西部 | 利用部分

科 茄科	种 *Nicandra physaloides*	地方名 秘鲁苹果

假酸浆(Shoo-Fly)

年生草本植物。茎独立生长；叶片大，卵圆形，具波状或锯齿状叶缘；花钟形，紫蓝色，随后变成纸质的萼，其中含一个浆果，种子可休眠数十年

· **用途** 种植假酸浆是为了取其鲜艳的花朵及种萼，在有限空间中生长还可驱除卷蝇 叶制成杀虫剂能更顺利地杀死卷蝇

· **附注** 叶可根绝头虱。

栖所 荒地，肥沃、排水良好的土壤；秘鲁	利用部分

科 茄科	种 *Nicotiana tabacum*	地方名 普通烟草

烟草(Tobacco)

年生或二年生草本植物。叶大且长；花筒状，绿白色至玫瑰色

· **用途** 熏干的叶制成香烟有麻醉作用，但其中有毒的尼古丁会导致心脏病、肺病及癌症。北美和南美的一些部落在仪式中燃其叶制成糊药，可治疗扭伤、咬伤、伤口感染及皮肤病。汁液外敷可减缓颜面神经痛，湿叶能迅速治疗特枪 研究表明叶含抗肿瘤物质

· **附注** 黄花烟草(*N.rustica*)叶更粗糙，可用来生产香烟或杀虫剂

栖所 肥沃土壤； 阿根廷北部，玻利维亚	利用部分

科 毛茛科	种 *Nigella sativa*	地方名 Kalonji

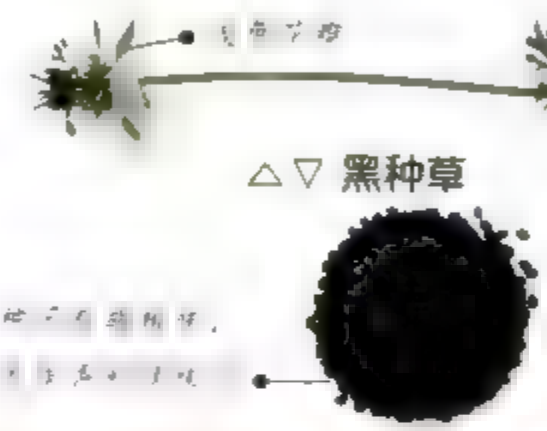
黑种草(Nigella)

一年生，耐寒，具羽状叶；膨大荚内有黑色种子

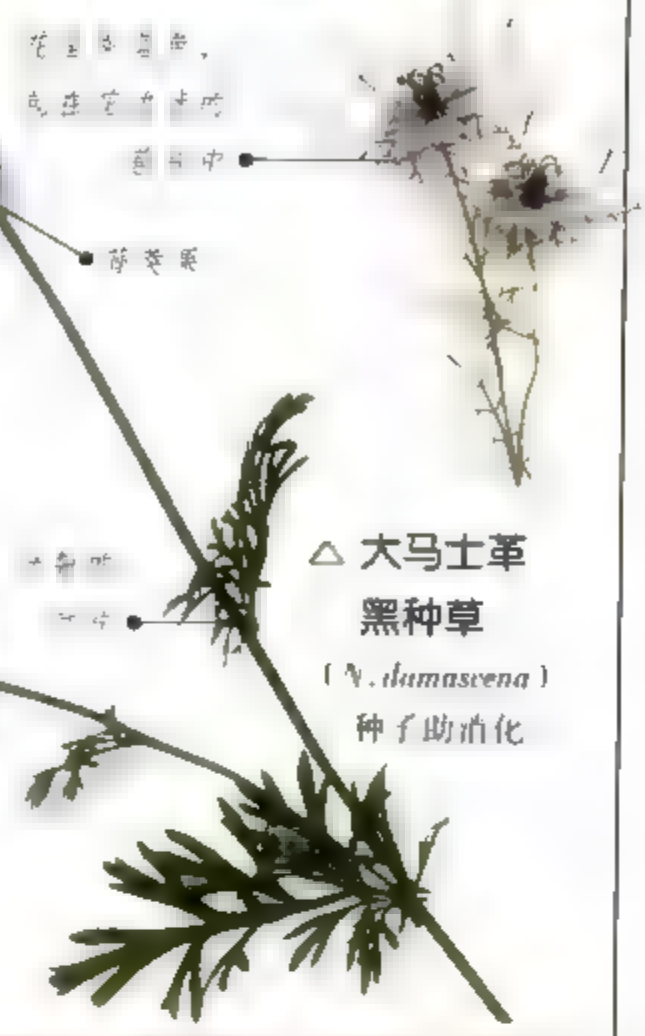
·用途 种子有草莓香及肉豆蔻、胡椒的味道，广受印度、埃及、希腊和土耳其人喜爱。新鲜或干燥烘烤的种子皆可调制咖喱、蔬菜和豆类。在印度，人们用以驱除衣物上的蛀虫及胃肠道寄生虫，治疗神经系统疾病、肠胃胀气，并可发汗、催乳

·附注 温性的种子粉曾加在香粉中做成嗅剂以恢复嗅觉功能

黑种草



△▽ 黑种草



△ 大马士革黑种草

(*N. damascena*)

种子助消化

栖所 荒地；西南亚，地中海地区	利用部分

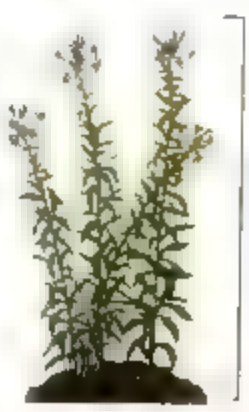
科 柳叶菜科	种 *Oenothera biennis*	地方名 夜星

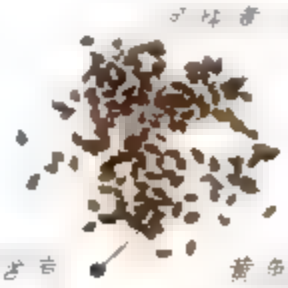
月见草(Evening Primrose)

二年生，有时一年生。叶子长而锐尖，第一年基生成丛。第二年在直立茎顶端盛开黄色芳香花朵

·用途 印第安布莱克福特人煮食其茎叶，晒干的根是过冬食物。将根、花和蜂蜜一起熬成糖浆能止咳。种子油中含健康皮肤所必需的脂肪酸，以及亚麻油酸，可治疗经前症候群、过敏性湿疹、降血压，在治疗多发性硬化症时，可保持红血球的渗透压。对过动症、精神分裂症、关节炎、酒精中毒、厌食及帕金森综合症有良好疗效

·附注 高山月见草(*O. elata* subsp. *hookeri*)的根是印度人的狩猎护身符





栖所 干燥、沙质、石质地区，向阳处；北美洲东部	利用部分

科 唇形花科	种 *Ocimum basilicum*	地方名 庭园罗勒/Tulsi

罗勒(Sweet Basil)

一年生或生命短的多年生草本植物。茎四棱，有强烈的新鲜丁香气息；叶缘具齿；白色芳香的小花于夏末开放。

·用途 叶温性，有香料味，用于烹调意大利菜，混在大蒜、番茄和茄子中味道鲜美。可调制醋、油和酱汁等。变种(*Comosum*)凝胶状的种子可调制地中海饮料。精油可为调味品、利口酒、香水和肥皂添加风味。罗勒对肾上腺有刺激作用，用叶泡酒可滋阴壮阳。叶可驱赶蚊虫、肠寄生虫，治疗金钱癣、蛇咬、昆虫叮咬及痒疮。浸出液可抗菌、助消化。

·附注 吸入精油可醒脑提神，治疗由病毒感染引起的嗅觉迟钝，制成按摩油对神经有滋补作用，可恢复工作过度的肌肉。孕妇及皮肤敏感者忌用。

高60厘米

△ 罗勒 ▽

◁ 罗勒 ▷

柠檬罗勒 ▷

(*O. b. var. citriodorum*)

一年生，具白花，绿叶，在做酱汁、鸡肉时常用

◁ **圣罗勒**

(*Ocimum sanctum*)

基部木质化，是印度教的圣物。种植在寺庙周围，可驱蚊

◁ **灌木罗勒或希腊罗勒**

(*Ocimum basilicum var. minimum*)

株形圆且紧凑，香味适中，比罗勒耐寒

栖所 排水良好的土壤，向阳处；热带亚洲	利用部分

◁ 紫罗勒 ▷
"Purple Ruffles"
暗紫红色，是另香多彩的食物装饰，与罗勒有相似功用
紫红罗勒 ▷
"Purpureum"
叶暗紫红色，香味适中，花浅粉红色，吸入其香味精油，可刺激由病毒引起的嗅觉迟钝
◁ 莫法氏罗勒
"Morpha"
叶有混合香料味，为马来西亚、印度菜的调味佳品
◁ 茴香罗勒
"Anise"
茎黑色，叶有茴香味，叶脉呈紫色
桂皮罗勒 ▷
"Cinnamon"
叶有桂皮香味而少有丁香气味，可加入百花香中
△ 皱叶罗勒
(O.b. var.crispum)
叶大而多汁，和大蒜、番茄、胡椒、鱼、蛋、鸡一起烹调，味道鲜美

科 菊科	种 *Onopordum acanthium*	地方名 棉蓟

大翅蓟(Scots Thistle)

高大而壮丽的二年生草本植物。茎翅状，多刺；叶缘具齿及尖刺，被白色细茸毛；小花紫粉红色或白色，聚集成头状花序

·用途 去掉外面的苞片，大型花盘蒸煮后配以奶油，美味可口。苍白的幼茎削皮后用油、醋凉拌，也可煎煮后食用。种子油曾用于烹调及照明，叶和茎上的茸毛可做枕芯。叶的汁液可治疗痛症及皮肤溃疡。根煎汁可减少黏液排出

·附注 蓟是苏格兰的象征，曾立有蓟花勋位

栖所 篱边，肥沃的荒地；西欧至中亚 | 利用部分

科 列当科	种 *Orobanche alba*	地方名 幽灵草

列当(Thyme Broomrape)

缺乏叶绿素，吸附在唇形花科、豆科、茄科等植物的根上，寄生生活。茎呈紫褐色，叶小，花有丁香气息

·用途 全株皆可入药，唯根的药效最显著。外用可作强效收敛性糊药，内服有镇静和温和通便的作用，有助于衰弱或轻微中风后体力恢复。为治疗阳萎的药方，对闭经和子宫出血的疗效目前正在研究中。中医以它做为壮阳药物

·附注 列当属的植物都有药用价值

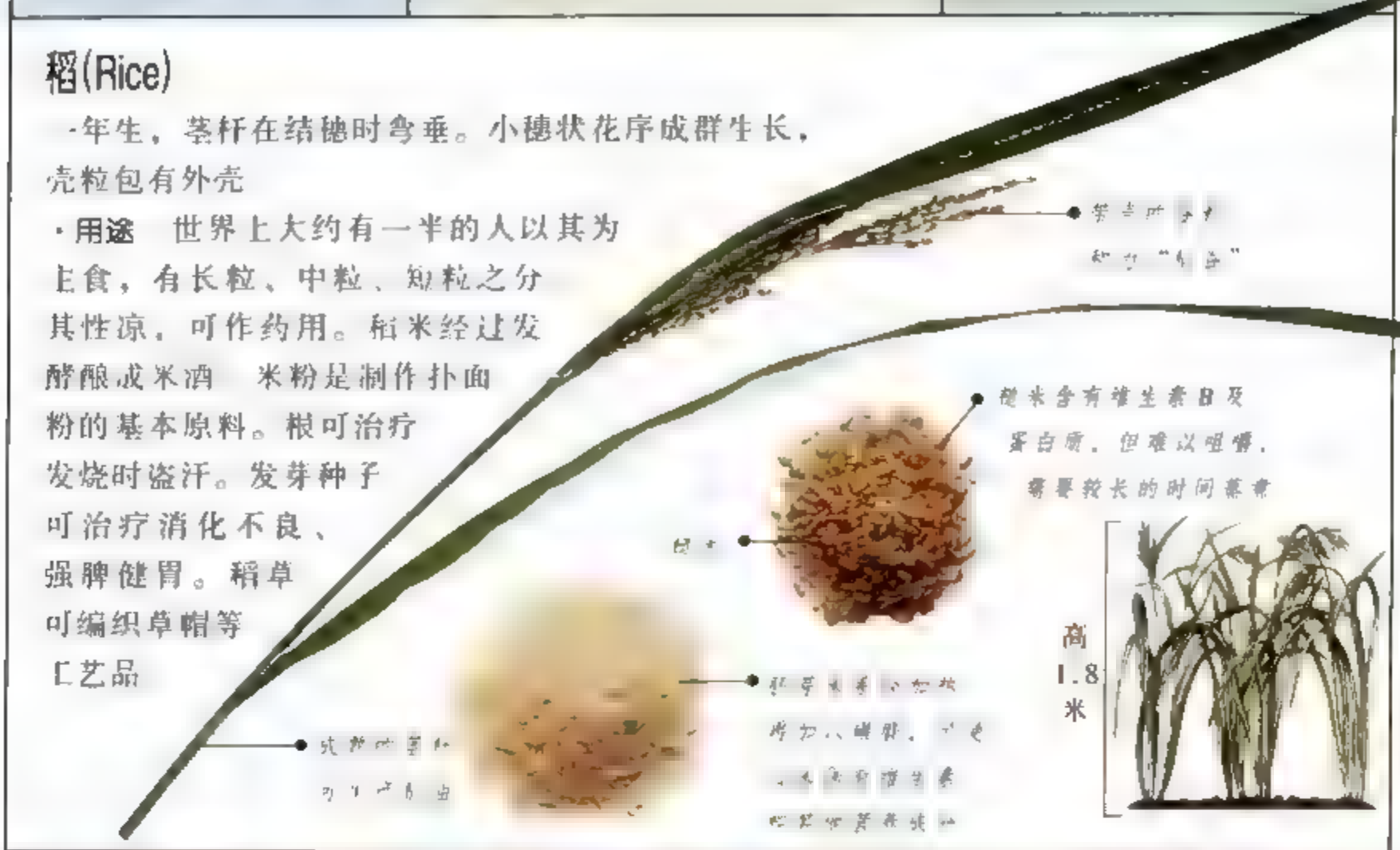
栖所 温带石灰岩地区的灌木上；欧洲，中国 | 利用部分

科 禾本科	种 *Oryza sativa*	地方名 Ine

稻(Rice)

一年生，茎杆在结穗时弯垂。小穗状花序成群生长，壳粒包有外壳

·用途 世界上大约有一半的人以其为主食，有长粒、中粒、短粒之分其性凉，可作药用。稻米经过发酵酿成米酒 米粉是制作扑面粉的基本原料。根可治疗发烧时盗汗。发芽种子可治疗消化不良、强脾健胃。稻草可编织草帽等工艺品



栖所 高地和低地；东南亚	利用部分

科 罂粟科	种 *Papaver somniferum*	地方名 Ahiphenalm

罂粟(Opium Poppy)

一年生。叶灰绿色、浅裂，叶缘具齿。花大，种荚鳞茎状，顶端平坦，种子小而多

·用途 种子是制作面包、糖果、咖啡常用调味品，也是鸟的食物。未成熟蒴果汁液制成的鸦片是古老的止痛药 鸦片中的生物碱有麻醉作用，是现代医学重要止痛药及吗啡、可卡因和海洛因等毒品的主要成分

·附注 冰岛罂粟(*P.nudicaule*)含有鸦片制剂，可止痛

栖所 排水良好的土壤；	东南欧，西亚	利用部分

科 伞形花科	种 *Petroselinum crispum*	地方名 Persil

欧芹(Parsley)

具直根，二年生。茎三棱、实心。花乳白色，伞形花序，夏季开花。种子香味浓郁

·用途 茎、叶富含维生素和矿物质，可拌沙拉，烹调菜肴。常作点缀花束，可清爽口气。叶浸出液可护肤养发，营养眼睛。叶是中东人喜爱的蔬菜。根可做汤或炖食。叶、根和种子都可利尿，排出使皮肤老化的自由基，并减少组织胺释出；还可助消化，缓解风湿疼痛，有助于产后子宫复原。叶糊药可治疗扭伤及创伤

·附注 种植在玫瑰园里能使玫瑰生长旺盛，芳香怡人

◁ 汉堡香芹

(*P.c.var.tuberosum*)

根有坚果味的香菜气味，可作蔬菜煮食

◁ 意大利香芹或法国香芹(*P.c.var neapolitanum*)

味道强烈而粗糙，茎肉质可食

▽ 欧芹 ▷

高80厘米

欧芹

栖所 肥沃，潮湿土壤，向阳处或光亮的遮阴处；欧洲南部	利用部分

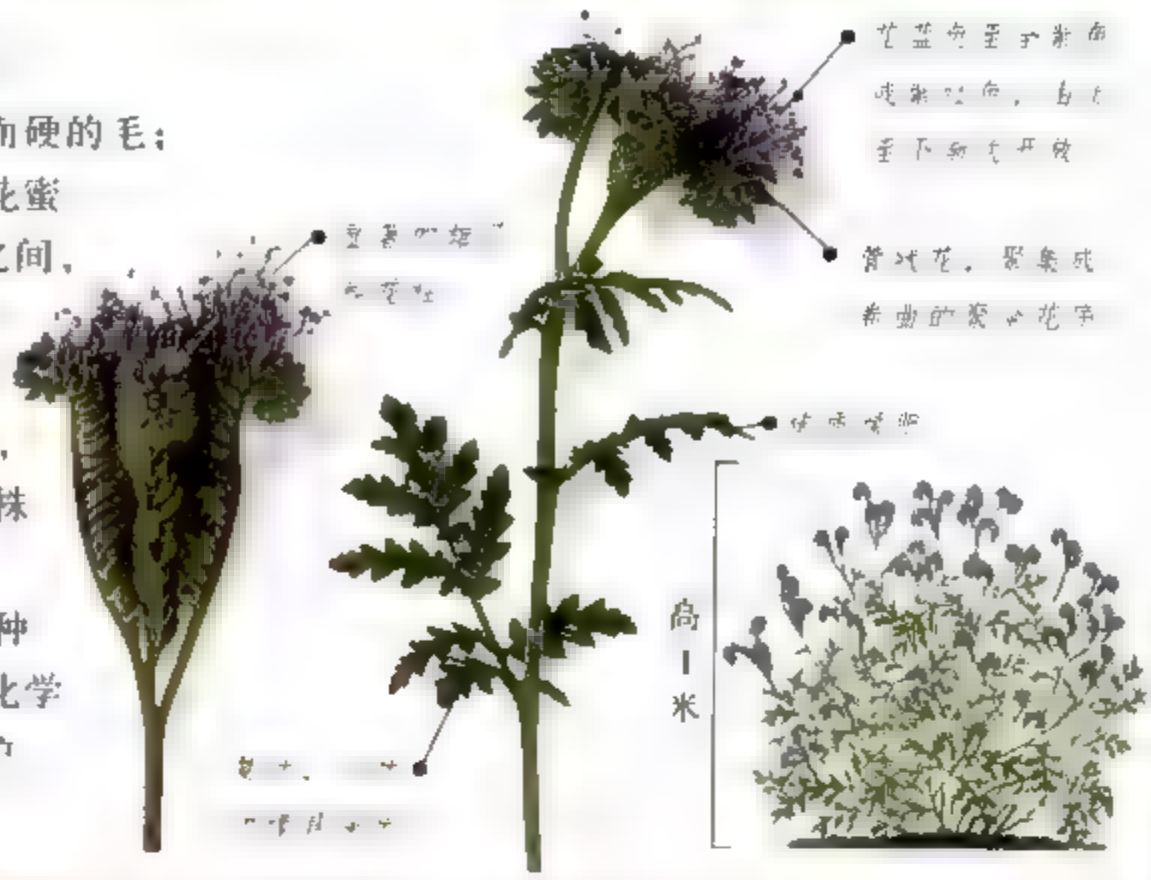
科 田亚麻科	种 *Phacelia tanacetifolia*	地方名 Fiddleneck

芹叶钟穗花(Tansy Phacelia)

一年生草本植物。全株被小而硬的毛；叶分裂；花呈紫蓝色，富含花蜜

·用途 被成行种植在作物之间，因为蚜蝇以其花蜜为食，可迅速繁殖成长，而消灭蚜虫。该花也可吸引蜜蜂传粉，是优质的蜜源植物。秋天植株被犁翻在地下，做为绿肥

·附注 在田里组合种植此种植物，可减少化学杀虫剂及化学肥料的使用，有利于环境保护



栖所 干燥土壤；加州至墨西哥

利用部分

科 豆科	种 *Phaseolus vulgaris*	地方名 四季豆

菜豆(French Bean)

一年生。茎杆纤细直立、从生或攀缘夏天开花，荚果肉含种子

·用途 栽培品种多，除菜豆外还有肾豆、四季豆及某些蔓生豆等，价廉而富含维生素和蛋白质。豆荚可降低血压、调节血糖的新陈代谢，对糖尿病患有益。绷带在其煮调水里浸泡制成糊药，可有效地治疗皮肤溃疡。该水还可清洗羊毛织品。根瘤可增加土壤中的氮含量

·附注 实验证明，豆荚是减肥食品，可以改善人体中胰岛素的含量，有效减少脂肪堆积。其高纤维素含量也极有益处

栖所 向阳处，合理的土壤；热带美洲

利用部分

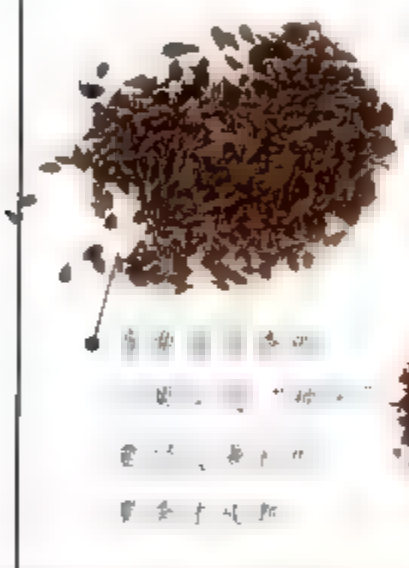
科 伞形花科	种 *Pimpinella anisum*	地方名 Anise

欧洲大茴香(Aniseed)

叶芳香，基生叶呈圆形，茎生叶狭长；伞形花序；果实有香味

·用途 在欧洲、阿拉伯、印度等地广泛用于烹调。完整或压碎的种子加入甜的或香辣的调料，可调制各式甜点、糖果、泡菜、咖喱及利口酒、茴香酒等。花、叶可拌水果沙拉，茎、根可做甜汤。种子煮汤或泡茶可助消化、止呕、治疗肠胃胀气及腹绞痛。欧洲大茴香常混入咳嗽药中，因其能祛痰，并缓解刺激性咳嗽痉挛，对支气管也有疗效。还有温和的雌性激素效果，可用于催乳、刺激性欲以及助产。在实验中，它可促进小白鼠肝脏迅速再生

·附注 少量种子精油常作为牙膏、香水、漱口药的添加剂，并用于遮掩苦药，但大剂量有剧毒



栖所 排水良好的碱性土壤，向阳处；叙利亚、埃及

利用部分

科 马齿苋科	种 *Portulaca oleracea*	地方名 马齿苋

马齿苋(Summer Purslane)

一年生草本植物，茎肉质，茂密，粉红色至绿色；叶肉质；花鲜黄色，雄蕊敏感，仲夏开放

·用途 富含铁、维生素C，脆爽清凉的叶和茎可混入较热性的沙拉药草。常腌成泡菜或像蔬菜般烹煮，也可做汤。干燥的种子磨成粉可加入面粉。在中医中，全株入药可治疗腹泻、尿道感染，并可退烧。在印尼常用来治疗心脏衰竭，种子和果实可治呼吸障碍，植株的汁液对皮肤病有疗效

高30厘米

栖所 排水良好的疏松土壤，向阳或遮阴处；印度，欧洲

利用部分

科 木犀草科	种 *Reseda odorata*	地方名 小爱人

木犀草(Mignonette)

年生草本植物，叶卵圆形；花褐黄色，芳香；蒴果内含许多种子

·用途 木犀草芳香浓郁，可抵消污染异味，是理想的城市绿化植物。其精油的提取非常困难，仅少量用于最上乘的香水。在罗马时代常用于治疗淤伤。木犀草是蜜源植物，且为毛虫提供食物

·附注 据说是拿破仑把种子从埃及带到法国，使之在欧洲普及

高80厘米

△ 木犀草 ▷

黄木犀草(*R. lutea*) ▷
形态类似淡黄木犀草(*R. luteola*)

栖所 石质荒地，花园；地中海，埃及	利用部分

科 大戟科	种 *Ricinus communis*	地方名 Palma Christi

蓖麻(Castor Oil Plant)

掌状叶陡裂，开红色小花。常作一年生植物栽培

·用途 种子中提取的蓖麻油无毒，是轻泻剂，中毒后服用可迅速排泻毒物，也可制成药膏治疗眼睛发炎。在尼泊尔，用叶糊剂治疗伤口感染和退烧；用汁液治疗痢疾，根浸出液治疗皮肤病。在加纳，用它治疗哮喘和胃癌，叶可制杀虫剂。在中国，种子粉碎后可敷于神经麻痹的颜面及穴道处

·附注 种子可致人于死命，且无解药

高5米

栖所 潮湿，排水良好的土壤；非洲北部及东部，中东	利用部分

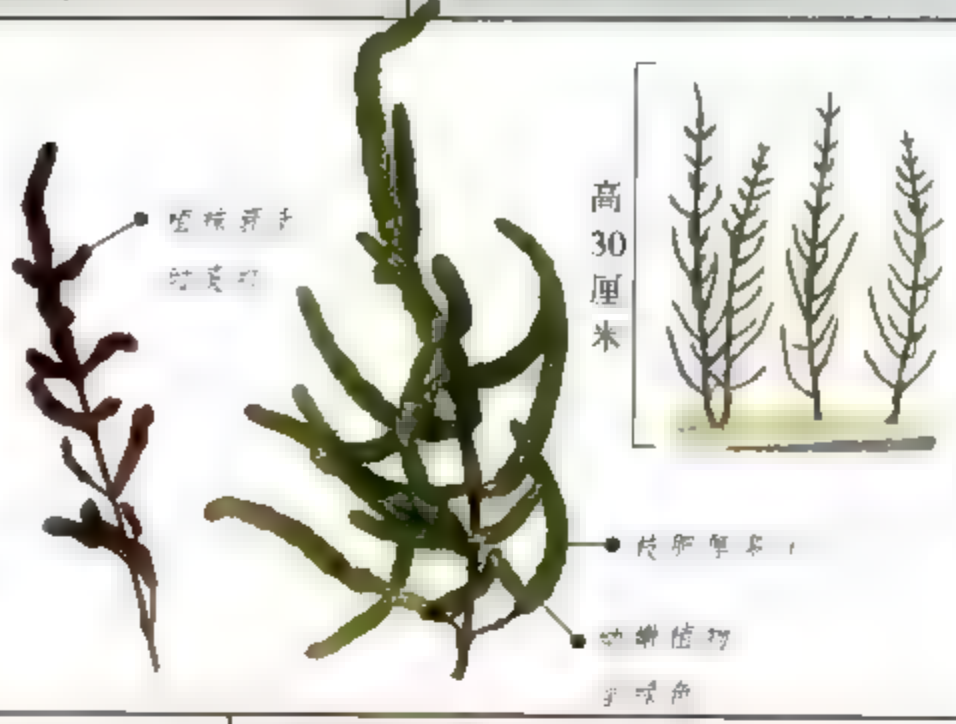
科 藜科 | 种 *Salicornia europaea* | 地方名 沼泽海蓬子

欧洲碱蓬(Glasswort)

直立的一年生植物，褐色茎木质。枝多汁，多节；绿色小花秋天开放

·用途 茎富含矿物质，多汁，略带咸味，很像海蓬子，可在其成熟的绿色季节食用。常常用来腌制泡菜，或像芦笋那样煮熟趁热涂上奶油或用醋凉拌。种子曾磨成粉食用，植株燃烧后的苏打灰可制作玻璃和肥皂

·附注 含盐量高，为牛只所喜爱



栖所 碱沼、河口；欧洲、亚洲、北美洲 | 利用部分

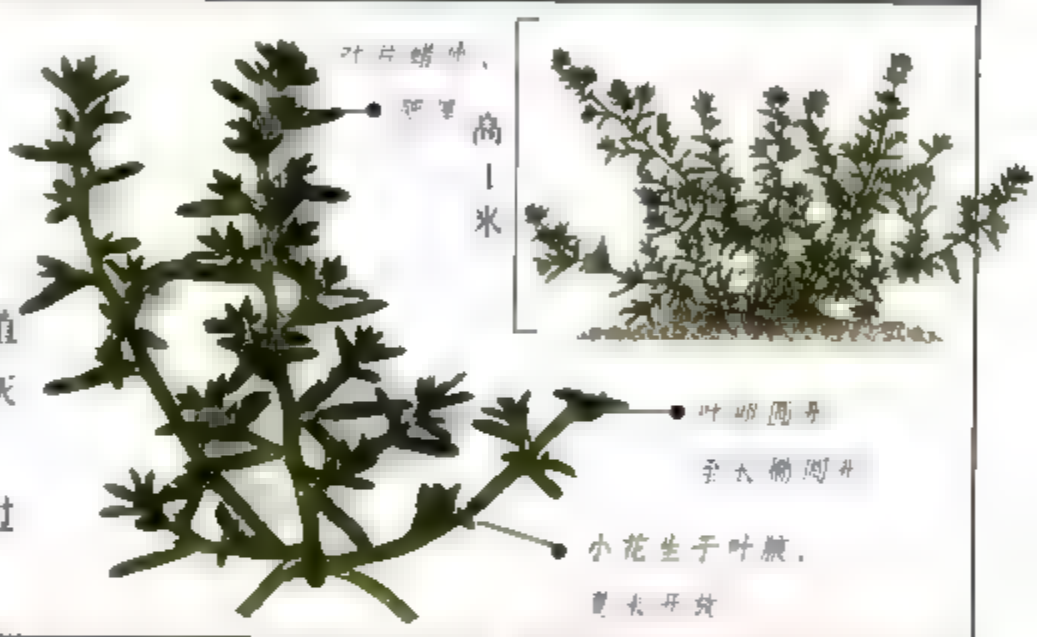
科 藜科 | 种 *Salsola kali* | 地方名 滚草

盐草(Saltwort)

茎结实而有棱，多分枝；叶肉质，先端刺状；花单生于叶腋，夏末开放

·用途 嫩枝富含矿物质，煮熟后配以奶油、醋等调味品，美味可口。其种植历史悠久，人们从其灰烬中提取苏打灰用于制作玻璃制品和肥皂、利尿剂

·附注 在被污染地区，盐草可容忍过量的硝酸盐和草酸盐



栖所 沙质碱性土壤、盐碱地；欧洲、美国 | 利用部分

科 十字花科 | 种 *Sisymbrium officinale* | 地方名 歌手之草

大蒜芥(Hedge Mustard)

具直根，一年生；芥黄色小花夏季开放

·用途 植物富含维生素C，有芥末香味，可做调味酱。新鲜的汁液可作漱口剂，常与豆瓣菜、辣根的汁液混用，可治疗喉部充血、发炎、疼痛及声音嘶哑等症。其为刺激性滋补剂，对肺功能减退、黏膜炎、咳嗽、哮喘等症也有疗效

·附注 因能恢复倒嗓，有“歌手之草”的美称

栖所 荒地；温带欧洲 | 利用部分

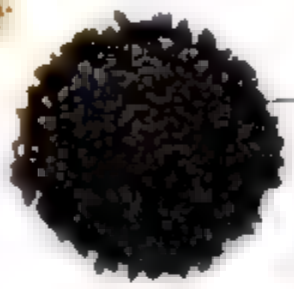
科 胡麻科	种 *Sesamum indicum*	地方名 Bene/Til

芝麻(Sesame)

一年生草本植物；茎直立，不分枝；叶卵圆形；管状花生于叶腋，紫色或白色，芳香怡人

·用途 具坚果味的种子营养丰富，烘焙之后撒在面包、馅饼上，磨成粉可作芝麻糖片、芝麻酱。芳香的芝麻油在中国广泛用作烹调油，还可制作人造奶油、防晒油、药膏和轻泻剂等。在印尼叶子用来治疗眩晕、淋病及腹泻。中医里，种子入药可治疗肾虚、肝虚、咳嗽、风湿症、麻痹和小便失禁。花可制作古龙香水

·附注 芝麻油可长年保存，即使在盛夏也不变质



栖所 炎热、干燥的热带地区；非洲	利用部分

科 菊科	种 *Silybum marianum*	地方名 赐福蓟草

大蓟(Milk Thistle)

二年生草本植物。茎上有沟纹；叶绿色浅裂，因布满淡黄色的小刺而呈现斑驳白色；花紫色

·用途 全株可食用，助消化。具镇痛性的种子和叶入药可治疗缺乳症、咳嗽、沮丧、消化不良，及肝、胆、脾的疾病。种子中含有西利马灵，可用于清除肝脏中的有毒物质，包括剧毒的伞菌，种子油可缓解酒精、毒品对人体的危害，对慢性肝炎、肝硬化及锡中毒有疗效。还可防止晕车和心脏病

·附注 服用种子要谨遵医嘱

栖所 向阳处，排水良好的土壤；西南欧	利用部分

科 伞形花科	种 *Smyrnium olusatrum*	地方名 黑色当归

亚历山大草(Alexanders)

芳香的二年生草本植物。叶有光泽；花蜜多，春天开黄色花；果实或“种子”暗色

·用途 幼茎可煮食，花可夹在油炸饼里嫩叶和腌渍的花芽是鱼、沙拉、汤和炖菜的调味品。“种子”芳香，磨成粉作辛辣调料或加入百花香中。根有欧防风的味道，可蒸煮或做成蜜饯 全株都可增强食欲和帮助消化，根为温和的利尿剂，叶富含维生素 C，“种子”可减轻疼挛，汁液可用来清洗伤口

栖所 林地边缘，路边；欧洲西部及南部，亚洲

利用部分

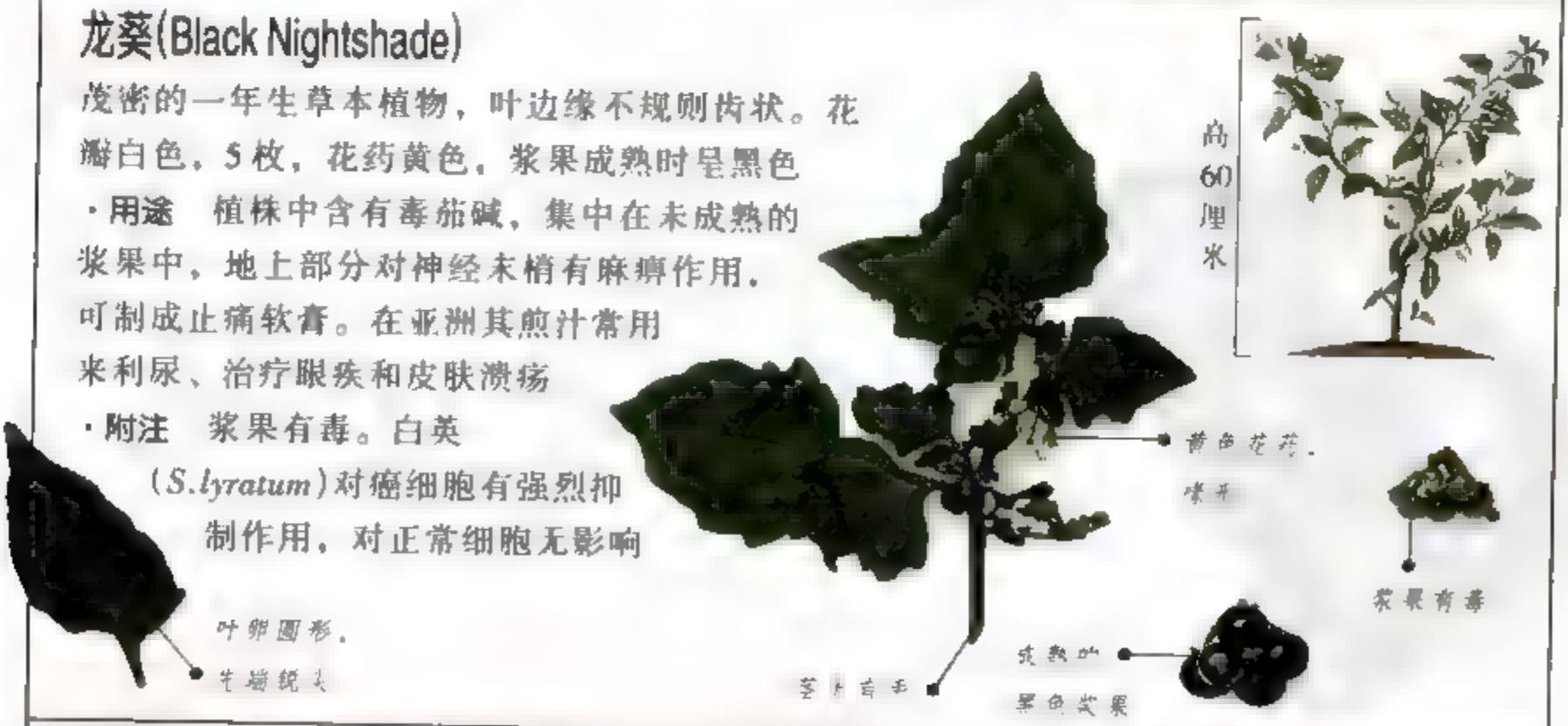
科 茄科	种 *Solanum nigrum*	地方名 毒莓

龙葵(Black Nightshade)

茂密的一年生草本植物，叶边缘不规则齿状。花瓣白色，5 枚，花药黄色，浆果成熟时呈黑色

·用途 植株中含有毒茄碱，集中在未成熟的浆果中，地上部分对神经末梢有麻痹作用，可制成止痛软膏。在亚洲其煎汁常用来利尿、治疗眼疾和皮肤溃疡

·附注 浆果有毒。白英(*S.lyratum*)对癌细胞有强烈抑制作用，对正常细胞无影响



栖所 荒地，肥沃土壤；欧洲南部

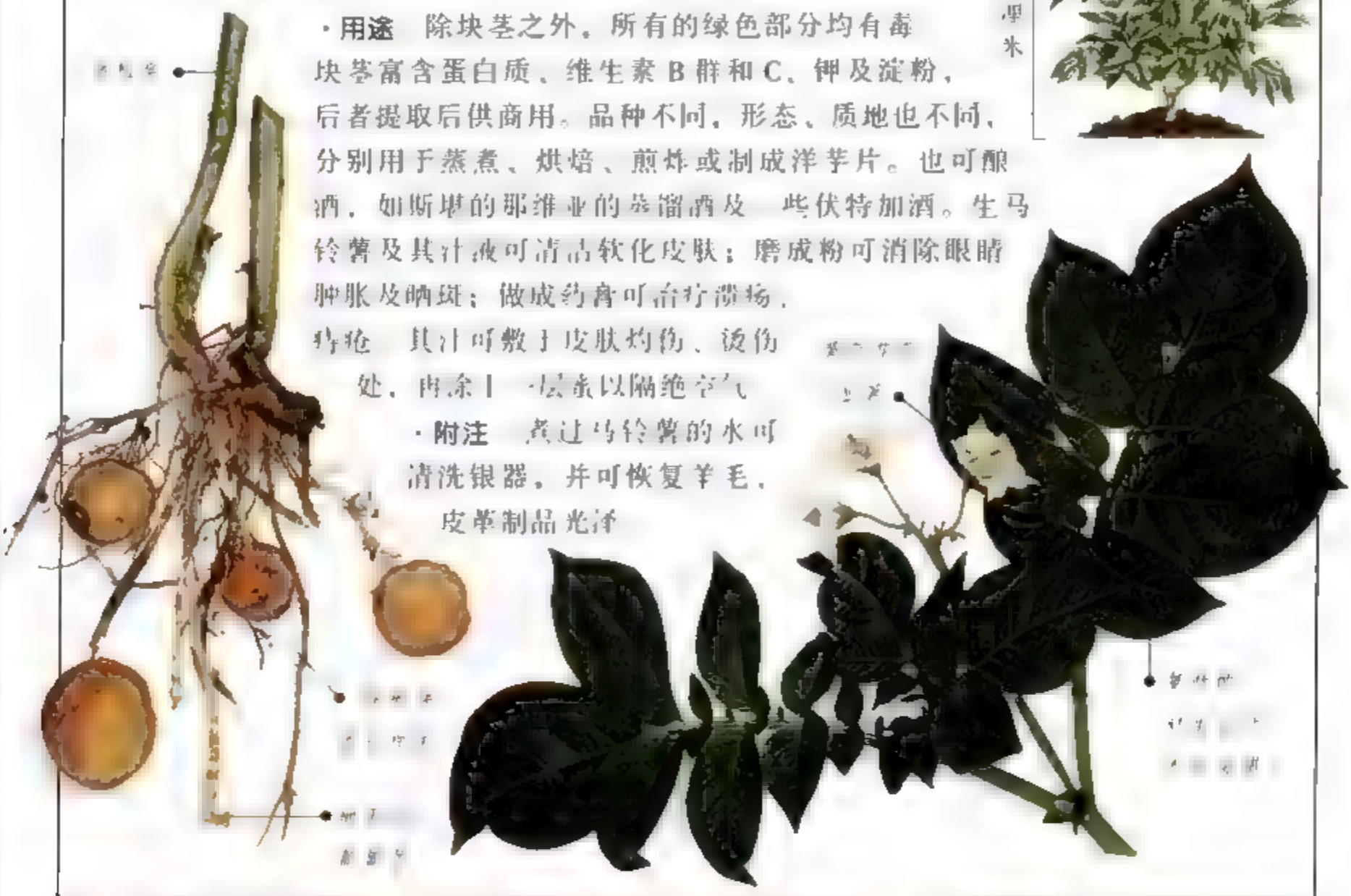
利用部分

科 茄科	种 *Solanum tuberosum*	地方名 地苹果

马铃薯(Potato)

匍匐茎上带有块茎；地上茎直立，有分枝；叶片深绿色，羽状；花白色或紫色，夏季开花；浆果呈暗紫色

高80厘米



· **用途** 除块茎之外，所有的绿色部分均有毒。块茎富含蛋白质、维生素B群和C、钾及淀粉，后者提取后供商用。品种不同，形态、质地也不同，分别用于蒸煮、烘焙、煎炸或制成洋芋片。也可酿酒，如斯堪的那维亚的蒸馏酒及一些伏特加酒。生马铃薯及其汁液可清洁软化皮肤；磨成粉可消除眼睛肿胀及晒斑；做成药膏可治疗溃疡、疖疮。其汁可敷于皮肤灼伤、烫伤处，再涂上一层蛋以隔绝空气。

· **附注** 煮过马铃薯的水可清洗银器，并可恢复羊毛、皮革制品光泽。

栖所 凉快的山区；南美洲	利用部分

科 石竹科	种 *Stellaria media*	地方名 星草

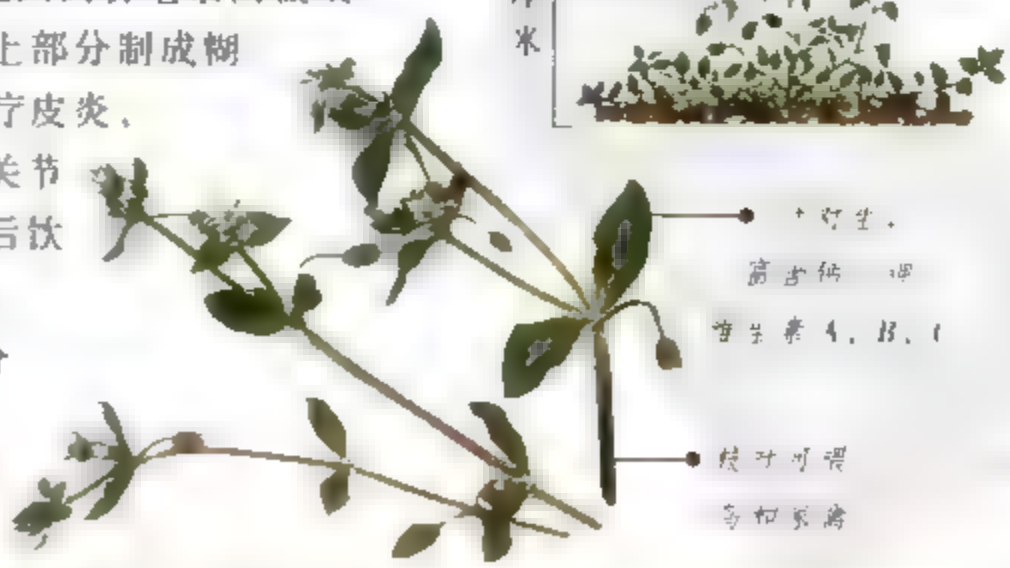
繁缕(Chickweed)

一年生或生命短的二年生。茎肉质，白色小花数量多。

高40厘米

· **用途** 茎曾是受人喜爱的菜肴，现因其含皂素而被质疑其安全性。曾用来消除雀斑。地上部分制成糊药或软膏有收敛和镇静作用，可治疗皮炎、疖疮、湿疹、干癣，能缓解风湿性关节炎，抽出碎片有助伤口愈口。煎熬后饮用能治疗便秘、膀胱炎及身体虚弱。

· **附注** 雀舌草(*S.alsine*)的地上部分性凉，中国人常用它来治疗发烧、丘疹及蛇咬。



栖所 公园，耕地；欧亚大陆	利用部分

科 菊科	种 *Tagetes patula*	地方名 万寿菊

孔雀草(French Marigold)

·年生草本植物，有刺激性气味，茎直立，叶羽状，头状花序金黄色

·**用途** 孔雀草、万寿菊(*T.erecta*)，尤其是印加万寿菊(*T.minuta*)的根分泌物可驱杀玫瑰、郁金香、马铃薯上寄生的线虫。印加万寿菊的根还可控制茅草、午颜草、魁克草以及连钱草的繁衍。此属所有植物的花都可提取黄色颜料，花瓣还可以给纸或百花香上色

·**附注** 多年的香叶万寿菊(*T.lucida*)花可作调味品。阿兹特克人用其叶使牺牲祭品的感官迟钝

△ 印加万寿菊

能杀死周围的一些多年生杂草

◁△ 孔雀草 △

栖所 肥力适中的土壤，耕地；墨西哥，危地马拉	利用部分

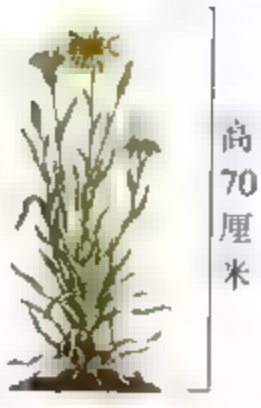
科 菊科	种 *Tragopogon pratensis*	地方名 牧羊人的钟

草原婆罗门参(Goat's Beard)

·年生至多年生植物，具直根；黄色头状花序外围有叶状苞片；果实聚集成球，有羽状冠毛

·**用途** 草原婆罗门参和婆罗门参(*T.porrifolius*)有甜味的根、嫩枝和花序可擦碎或腌渍以拌沙拉，或烧烤蒸煮。汁液可减缓胃、胆疼痛，无腐蚀性，曾用来治疗“闭尿”。根的浸出液可治心痛制成糖浆可祛痰，花的浸出液可清洁皮肤，消除雀斑

·**附注** 根部含有乳胶，加拿大土著用来做“口香糖”



栖所 草地，荒地；欧洲，美国	利用部分

科 豆科 | 种 *Trifolium incarnatum* | 地方名 意大利三叶草

紫红三叶草(Crimson Clover)

·年生草本植物，根部生有固氮根瘤，复叶三出，小叶圆形，花头深红色

·**用途** 香甜的绯红色小花常洒在沙拉上。花蜜含量丰富，可泡滋补茶、酿制上乘蜂蜜。同时也是高蛋白饲料和重要的绿肥。叶子除非在盐水中浸泡数小时或再煮沸十多分钟，否则难以消化，还会引起肠胃胀气

·**附注** 美丽三叶草(*T.amabile*)和纤毛三叶草(*T.ciliolatum*)的叶子可生吃或熟食

栖所 草地；欧洲南部及西部 | 利用部分

科 豆科 | 种 *Trigonella foenum-graecum* | 地方名 希腊干草

葫芦巴(Fenugreek)

复叶三出，小叶卵圆形，花呈黄白色，夏天开放，种子有香味

·**用途** 具刺激味的种子碾磨烘烤后，可调制咖喱和甜酱。发芽的种子富含铁，可拌沙拉。大的嫩叶有水芹的辣味，可生吃或做咖喱。种子的浸汁可制润肤剂，磨成粉和油可按摩头皮及作护唇膏。种子泡茶可滋补强身，治消化系统疾病、痛经、发烧等，制成糊药外敷可治皮肤感染

·**附注** 种子可刺激尚尔蒙前体，因而可促进乳汁分泌、毛发再生、增强性欲，对子宫也有刺激作用，可制作口服避孕药物。研究显示初患糖尿病者食用可降低血液中的胆固醇及尿糖浓度

栖所 干燥的草地，山坡；欧洲南部，亚洲 | 利用部分

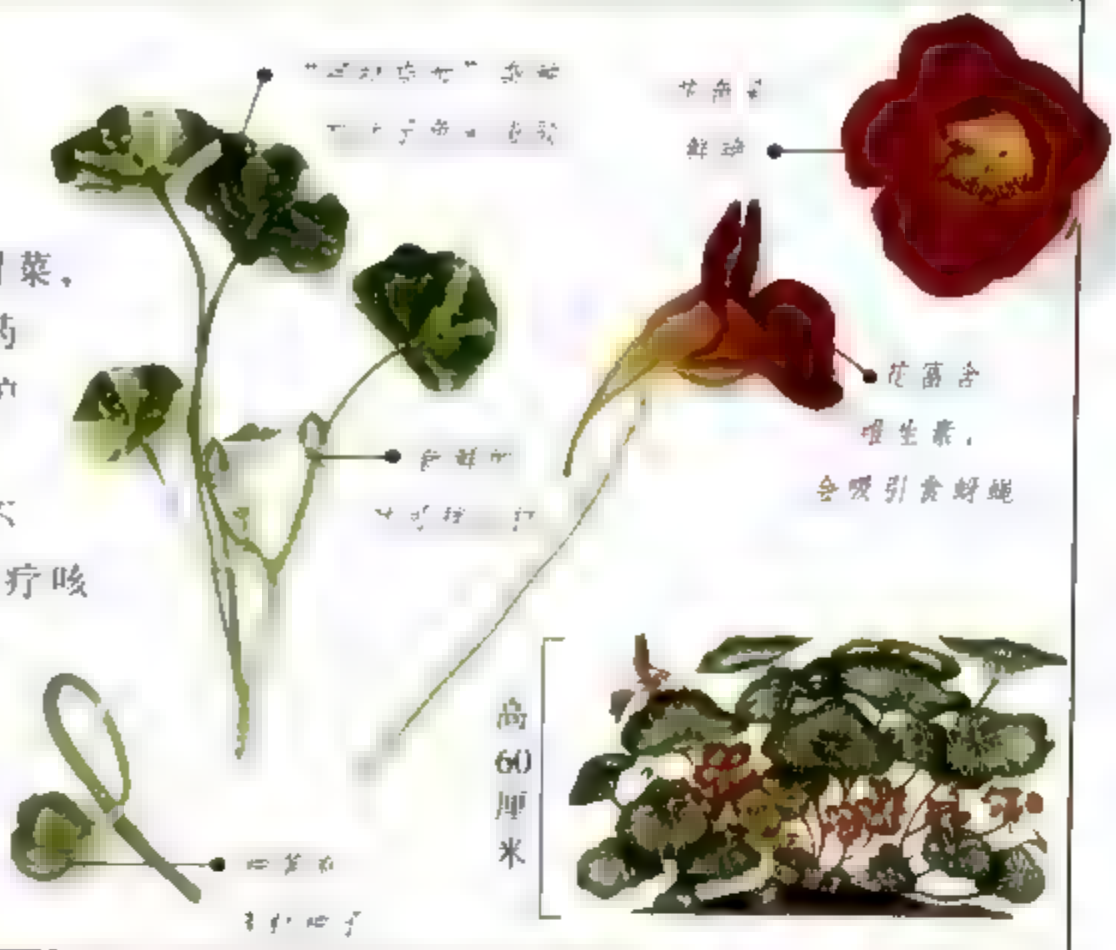
科 金莲花科	种 *Tropaeolum majus*	地方名 印度水芹

金莲花(Nasturtium)

一年生的矮小攀缘植物，叶缘波状，花有距，种子大

·用途 新鲜的叶和花可烹调开胃菜，绿色的种荚可腌制泡菜。全株入药有回春、催情功效，常用于生产护发用品。种子含有抗生素，与叶、花配合可杀灭呼吸道的细菌，而不致影响肠道细菌。浸出汁液可治疗咳嗽、感冒及生殖泌尿系统的感染

·附注 块茎金莲花(*T.tuberosum*)在安第斯山脉生长了8000年之久，块茎可食，会降低睾丸激素，导致性欲下降或丧失



栖所 排水良好的贫瘠土壤，向阳处；哥伦比亚至玻利维亚 | 利用部分

科 玄参科	种 *Verbascum thapsus*	地方名 火炬草

毛蕊草(Mullein)

一年生草本植物，叶被覆茸毛，簇生；茎高大结实有茸毛；花鲜黄色；蒴果中种子多

·用途 花气息香甜，可调制利口酒，提取润肤乳胶。叶子和花都有祛痰、镇静、消除痉挛的功效，可止剧咳并制成草烟。研究证实其植物提取液中含有抗结核活性。印第安人燃烧叶子可使昏迷的人恢复知觉。花可减轻湿疹，有助于伤口愈合。种子油可缓解冻疮和皮肤干裂。根为利尿剂，顺势疗法中，叶子的酊剂可治疗偏头痛及耳痛。用毛茸的叶子包裹可保存无花果，也可作火绒及急救绷带

栖所 干燥的碎石山坡，林地；欧洲，亚洲 | 利用部分

科 石竹科	种 *Vaccaria hispanica*	地方名 乳牛草

西班牙王不留行(Forbidden Palace Flower)

一年生草本植物，在中国宫廷花园中常种植。茎直立，二叉分枝；绿叶狭长。花粉色至暗紫色；蒴果开裂，释放出暗色的种子。

· **用途** 种子可刺激血液循环，治疗脓肿及皮肤溃疡。煎熬后可对治乳房炎症及疼痛，对良性乳腺肿瘤也有疗效。在中国还用于调经、催乳及促进分娩。

· **附注** 为上乘饲料，可提高乳牛产奶量，常在牧场种植。混在鸟食的种子中，有助于其繁衍。

高60厘米

栖所 排水良好的土壤，向阳处；西欧至西亚

利用部分

科 禾本科	种 *Zea mays*	地方名 甜玉米

玉米(Corn)

一年生。茎秆粗，叶片刀刃状。晚夏时，茎秆顶端生出总状花序，由雄性小穗组成；叶腋生出玉米穗，由叶状苞片包裹。

· **用途** 玉米供给人类甜玉米、玉米花、玉米粉、玉米粥、玉米油、玉米面和波旁威士忌等。玉米淀粉可制作化妆品、洗衣粉和碘的解毒剂。玉米丝有兴奋、利尿和镇静功能，可治肝虚和过度紧张。玉米丝和苞片制成糊药能清除伤口浓液。

· **附注** "Zea"是"赖以生存"，"Mays"是"我们的母亲"之意。

高4米

栖所 温暖气候，向阳或遮阴处；中美洲

利用部分

攀缘植物

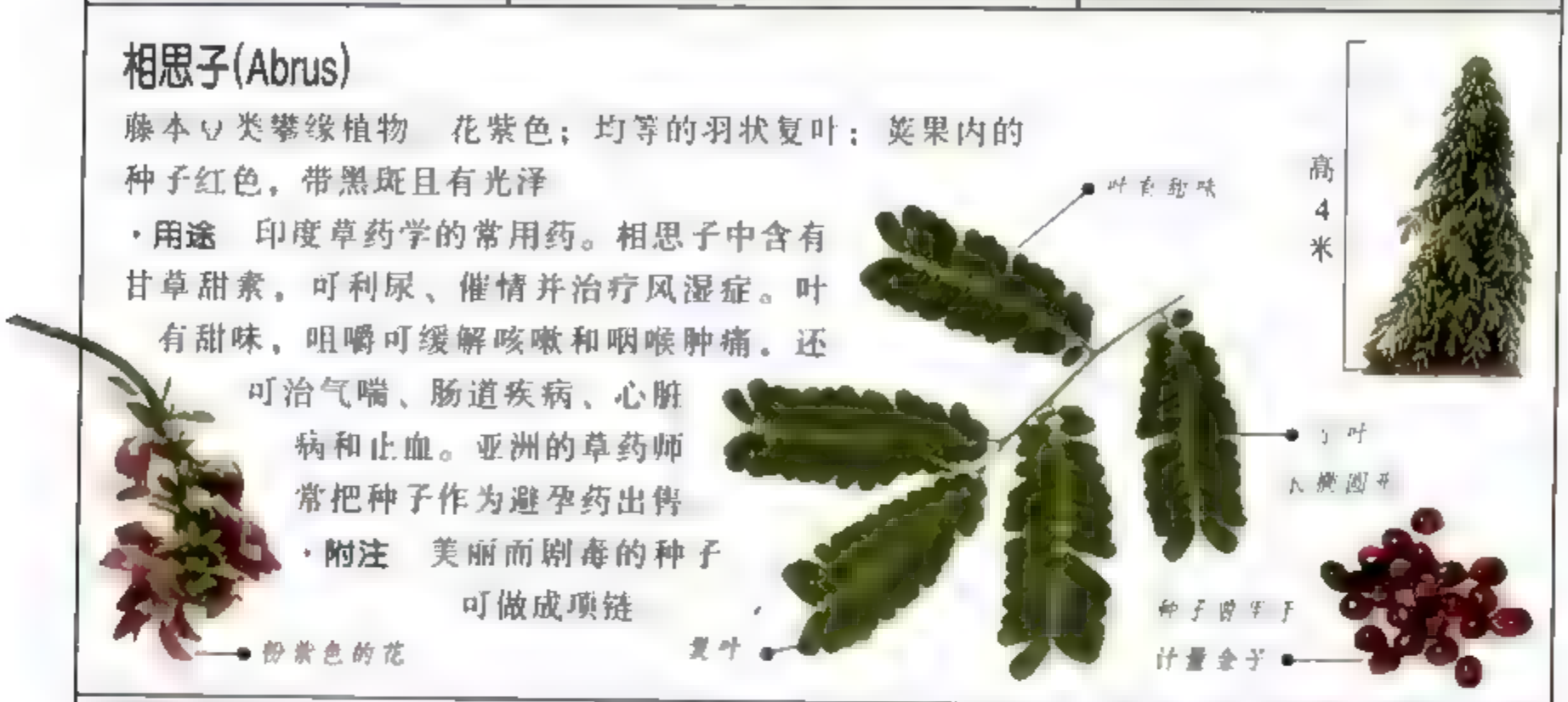
科 豆科	种 *Abrus precatorius*	地方名 印度甘草

相思子(Abrus)

藤本状类攀缘植物。花紫色；均等的羽状复叶；荚果内的种子红色，带黑斑且有光泽。

·**用途** 印度草药学的常用药。相思子中含有甘草甜素，可利尿、催情并治疗风湿症。叶有甜味，咀嚼可缓解咳嗽和咽喉肿痛。还可治气喘、肠道疾病、心脏病和止血。亚洲的草药师常把种子作为避孕药出售。

·**附注** 美丽而剧毒的种子可做成项链。



栖所 热带，山区；印度

利用部分

科 木通科	种 *Akebia quinata*	地方名 巧克力藤

木通(Akebia)

半常绿或落叶的攀缘植物。掌状叶优雅；花紫色，有蜜香草的芳香，春天开放。在较温暖的气候中结紫色香肠状果实。

·**用途** 中药用其可食的果实和茎入药以催乳、调经、发汗退烧、刺激血液循环、滋补肝脏并治疗皮肤发炎。植株中含有钾盐，作为利尿剂可治疗泌尿系统疾病及闭尿症。它可强化消化道肌肉。根有退烧作用。

·**附注** 木通及三叶木通(*A.trifoliata*)的果实在试验中都具有抑制癌细胞生长的功能，中医用它们治疗某些癌症。

栖所 排水良好的土壤，向阳或半阴地；中国，日本

利用部分

科 黄褥花科	种 *Banisteriopsis caapi*	地方名 Caapi

南美卡皮木(Ayahuasca)

热带木质藤本植物，树皮光滑，褐色。叶卵圆形，先端锐尖，成熟时为深绿色。花序粉红色，种荚有翅

· **用途** 树皮能杀死寄生虫，是多功能的药物对疟疾可能也有帮助。南美的一些部落把它作为迷幻剂，相信该植物可使灵魂解脱。根据植株的年龄及配制的方法，分别用于精神观想、占卜、牵亡、增强性欲、医疗诊断和精神感应等。也可制成鼻烟、饮料，或咀嚼物

· **附注** 南美卡皮木主要用于巴西宗教圣礼，因为人们相信和绿色九节(*Psychotria viridis*)的叶子合用，可增强信仰。因其可增强创造力而深得巴西艺术家、作家的喜爱

高30米

栖所 热带雨林；南美洲	利用部分 [illegible]

科 毛茛科	种 *Clematis vitalba*	地方名 老人须

葡萄叶铁线莲(Traveller's Joy)

落叶、半木质的攀缘植物；小叶卵圆形；花缘白色，芳香，形成圆锥花序，夏天开放；随后结成蓬松的种冠

· **用途** 幼枝曾被食用，叶则为利尿剂、镇痛剂，现已知该植物内服会引起中毒，外用会引发炎症。叶子是一些止痛药膏的成分；顺势疗法中，用于治疗水泡、溃疡和炎症

· **附注** 中华铁线莲(*C.chinensis*)的根可止痛，中医常用于治疗风湿症、腰痛、月经不调，还作为酒精中毒的解毒剂

高30米

栖所 篱边，林地；欧洲，伊朗北部，阿富汗	利用部分 [illegible]

科 桔梗科	种 *Codonopsis pilosula*	地方名 党参

党参(Dang Shen)

缠绕的多年生草本植物，具块根。叶卵圆形或心形，揉搓后散发独特的气味。钟形花单生于长梗上，浅绿色，花心有紫色图案

·用途 是人参的廉价代用品。可防止淋病，在降低肾上腺素以及紧张方面比人参更有效。对于爱滋病及进行放疗和化疗的病人极为有益，可增加红血球及白血球数量，减弱有毒药物对人体的副作用。还用于乳癌、哮喘、糖尿病、心悸、记忆衰退、食欲不振和失眠等

·附注 川党参(*C.tangshen*)和羊乳党参(*C.lanceolata*)的根可催情，并有润肺、调经的功效

高1.5米

栖所 肥沃土壤，草丛，山坡；中国北部	利用部分

科 薯蓣科	种 *Dioscorea villosa*	地方名 疝痛根

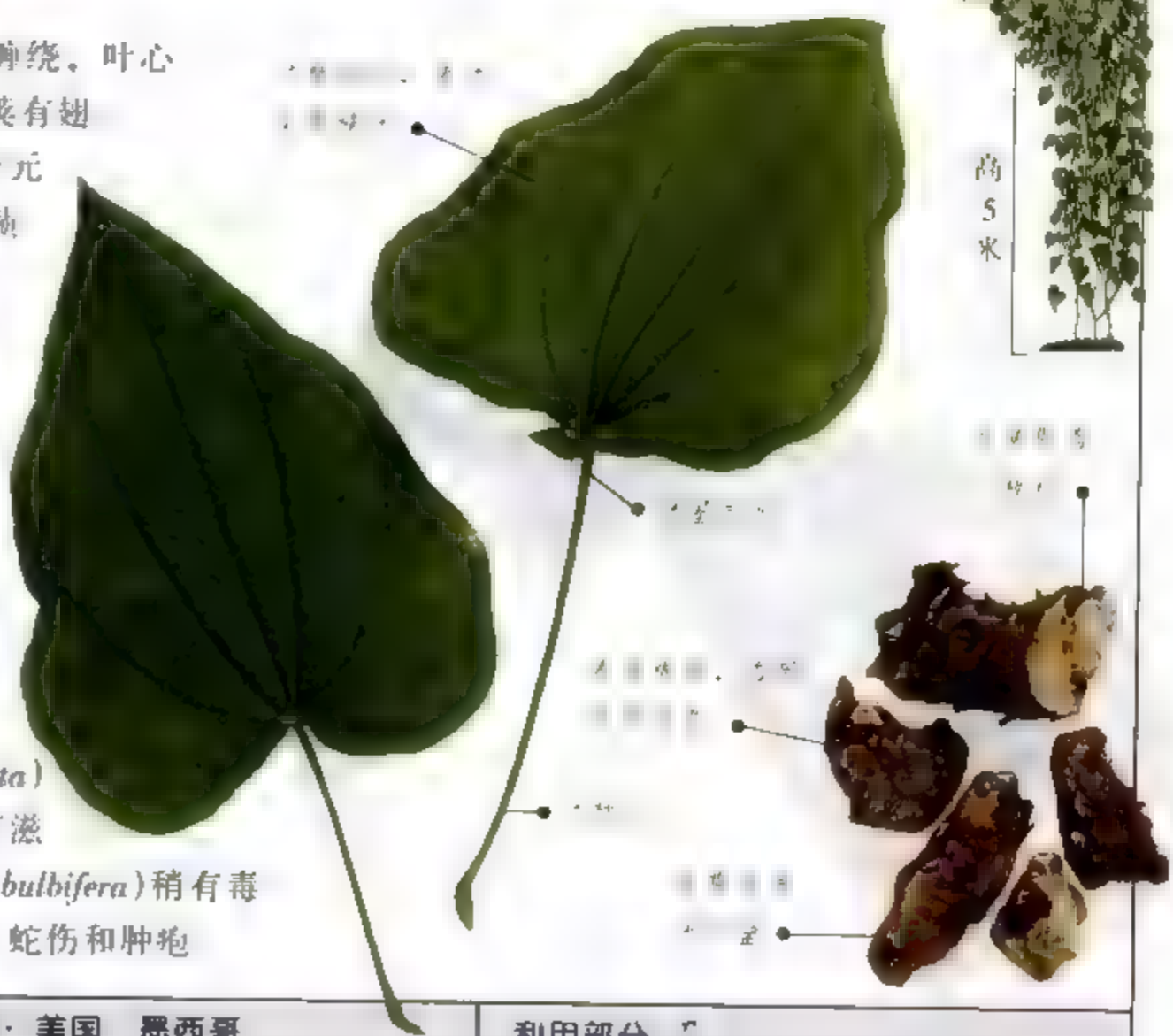
长毛薯蓣(Wild Yam)

具块状根茎，地上茎缠绕，叶心形，花呈黄绿色，种荚有翅

·用途 含有薯蓣皂苷元的数种植物之一，薯蓣皂苷是孕酮的前体，可制成避孕丸。还生产类固醇和可的松；其消炎作用可治疗风湿症；制成氢化可的松软膏可治疗湿疹

块茎可缓解分娩痉挛、腹绞痛、腿抽搐及痛经

·附注 薯蓣(*D.opposita*)的块茎对肾、肺、胃有滋补作用，球根薯蓣(*D.bulbifera*)稍有毒性，可治疗咽喉肿痛、蛇伤和肿疱



高5米

栖所 潮湿林地，沼泽地；美国，墨西哥	利用部分

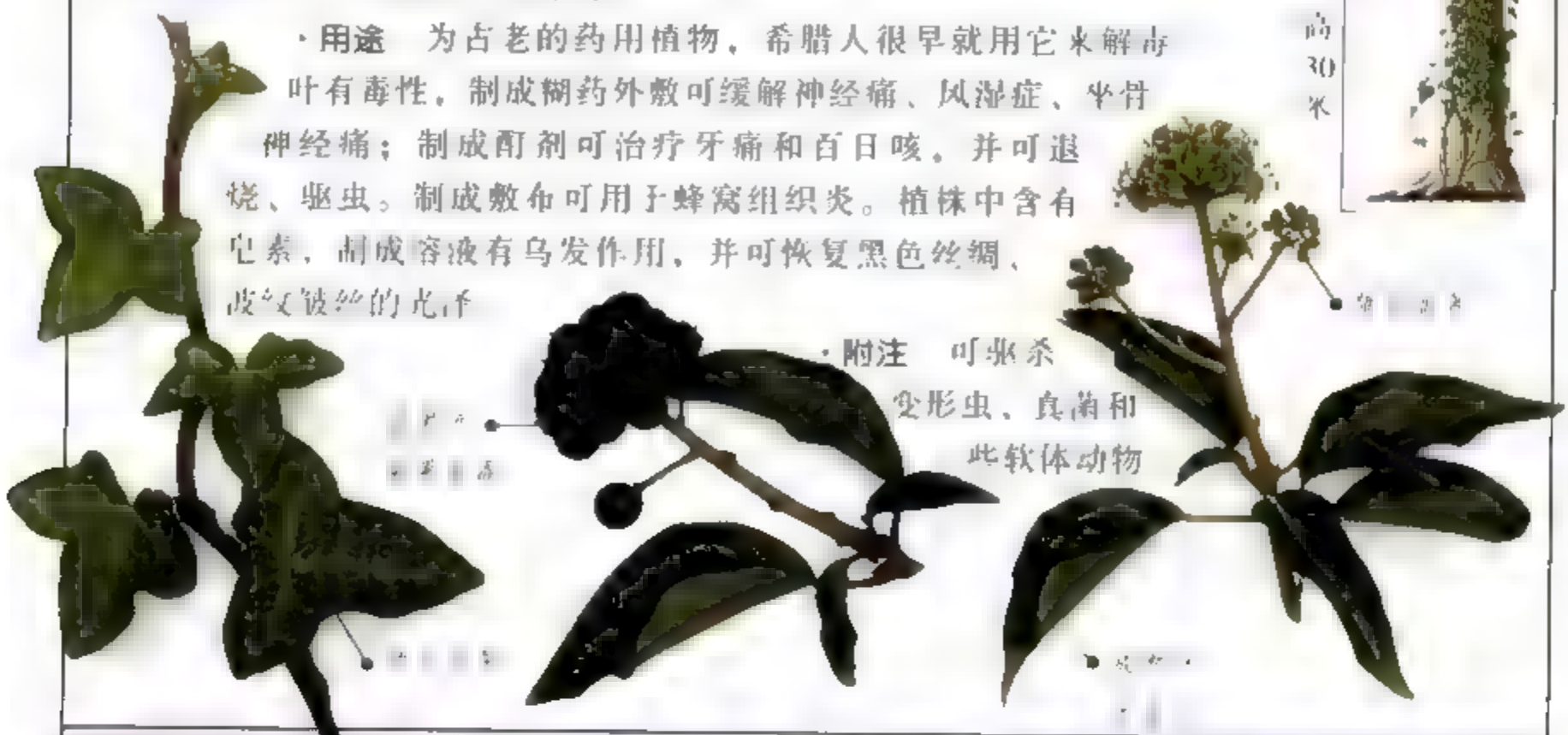
科 五加科	种 *Hedera helix*	地方名 英国常春藤

常春藤(Common Ivy)

常绿攀缘植物。幼叶浅裂；花绿色，秋天开放；浆果黑色。气生小根分泌黏性物质，使植株得以攀缘

·**用途** 为古老的药用植物，希腊人很早就用它来解毒。叶有毒性，制成糊药外敷可缓解神经痛、风湿症、坐骨神经痛；制成酊剂可治疗牙痛和百日咳，并可退烧、驱虫。制成敷布可用于蜂窝组织炎。植株中含有皂素，制成溶液有乌发作用，并可恢复黑色丝绸、皮革或皮毛的光泽

·**附注** 可驱杀变形虫、真菌和些软体动物



栖所 肥沃土壤，向阳或遮阴处；欧洲、斯堪的纳维亚	利用部分

科 大麻科	种 *Humulus lupulus*	地方名 欧洲啤酒花

啤酒花(Common Hop)

缠绕性草本植物，叶大具齿，花有强烈啤酒香味

·**用途** 幼枝可作蔬菜，叶可做汤，但主要用于酿酒业。成熟的雌花序可使啤酒增味、澄清，并能长久保存。中世纪的酿造业主并不乐意使用啤酒花，认为它们会引起忧郁症和使人苦恼的疾病。不过泪丧时确实应避用此物。其茶可滋补神经、镇静安神并放松肌肉。其中含有雌性激素，可催乳及壮阳。植株中提取的精油可用于制作香水和化妆水

·**附注** 会引起皮肤过敏

栖所 篱边，灌木丛；西亚，北美	利用部分

科 旋花科	种 *Ipomoea hederacea*	地方名 Tlalitzin/Piule

葛叶牵牛(Morning Glory)

被毛的一年生攀缘植物，叶3~5片浅裂。叶柄长，花喇叭状

· **用途** 植株的各部分尤其根是常用的泻药干燥的成熟种子有毒性，可使人产生幻觉亚洲人常用它来驱虫、利尿、催经以及医治便秘

· **附注** 蕹菜(*I.aquatica*)可止咳，并可滋补强身。美国牵牛花(*I.tricolor*)和紫牵牛(*I.violacea*)的种子含有类似LSD的化合物，阿兹特克人用于祭祀仪式

◁△ 细叶番薯

(*I.asarifolia*)印度草药学中的滋补品，用于体质虚弱，制成糊剂可去痰

◁ 甘薯

(*I.batatas*)▽

块根对肾和胃有滋补作用，含有维生素，可提取葡萄糖，也是制取酒精燃料的原料

◁ 毛里求斯番薯(*I.mauritiana*)▽

木质攀缘植物，块根营养丰富，印度草药学中常用来治疗脊神经麻痹、风湿症、肝和泌尿系统疾病，并调节血液循环

高4米

◁△ 葛叶牵牛

三色牵牛 ▽

种子有致幻作用，常涂以有毒的杀虫剂和防腐剂出售

栖所 草地，灌木丛，路旁；美国南部至阿根廷	利用部分

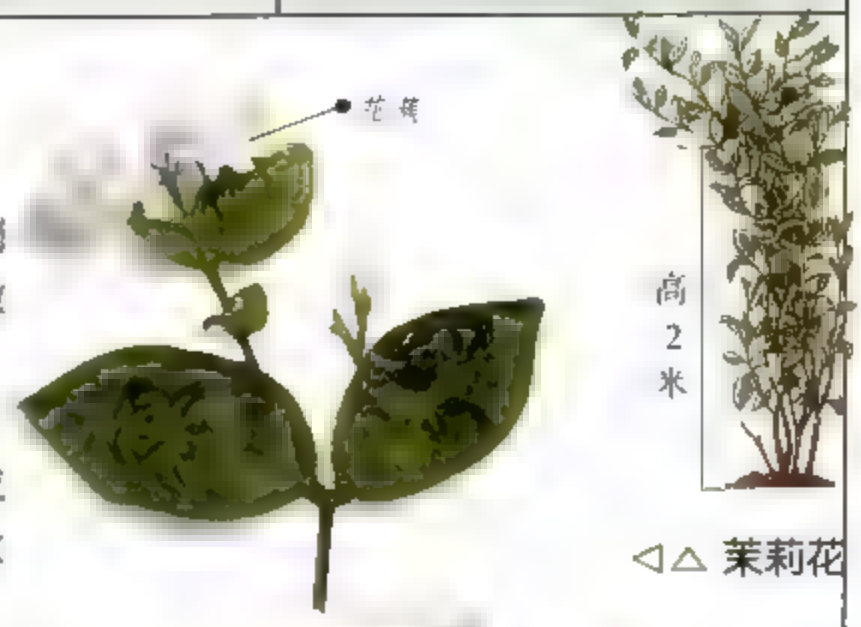
科 木樨科	种 *Jasminum sambac*	地方名 Sambac

茉莉花(Arabian Jasmine)

常绿；叶片有光泽；花白色，芳香，花期长

·用途 亚洲人常用其花来为甜点添香，并制成茉莉花茶。泰国有茉莉花环呈献佛教徒敬意 印度献黄色茉莉花给湿婆神。在东南亚，花茶可清洗眼睛，叶和根可退烧及治疗烧伤

·附注 秀英花中提取的精油是香水的主要成分 芳香治疗师认为它可消除抑郁，有助于放松 对干性或敏感性皮肤以及疲劳有帮助



◁△ 茉莉花

◁ 矮素馨(*J. humile*)
叶可治疗鼻窦炎和冻疮

秀英花(*J. officinale*)▷
落叶小灌木，白色夏花
香味浓郁

栖所 热带地区；印度，东南亚	利用部分

科 忍冬科	种 *Lonicera japonica*	地方名 金银花

日本忍冬(Japanese Honeysuckle)

常绿或半常绿植物。叶片被毛；花初开时为白色，渐变成黄色，芳香，花期从春天到夏天；浆果黑色，有毒

·用途 植物为凉性，中国人用其花和茎制作夏季饮料，被用来止泻、退烧，还可利尿。试验证明忍冬可调节血糖浓度，有杀菌、解毒的功效，可治疗流行性感冒、咳嗽、喉炎、肿疱、淋巴腺肿大以及食物中毒

栖所 向阳地或半阴地；日本，韩国，中国	利用部分

科 葫芦科	种 *Luffa cylindrica*	地方名 蔬菜海绵

丝瓜(Smooth Loofah)

年生藤本植物；雌花显著，雄花黄色；果实筒状，表皮光滑

·**用途** 花苞、幼枝、嫩叶和果实皆可食用。种子可提取食用油，叶的汁液可治疗痱子。花和果的浸泡液可治疗喉疾和肺病。果实的纤维有止痛作用，可用于子宫出血、痔疮和痢疾

·**附注** 果实干燥、浸泡和漂白后，剩下的纤维称丝瓜络，可用于擦洗皮肤、餐具，也可作减震器

高 4 米

栖所 热带，亚热带地区；亚洲，非洲	利用部分

科 天南星科	种 *Monstera deliciosa*	地方名 龟背竹

龟背芋(Swiss-cheese Plant)

藤本植物，具气生根，花序有总苞，随后膨大成奶油色果实

·**用途** 阿兹特克人把种子烘烤之后作为泻药。中医用叶子治疗某些癌症。加勒比海人食用其具菠萝和香蕉味的圆锥形成熟复果，或者打成浆做冰淇淋和饮料

·**附注** 果实内的小结晶体会刺破口腔

高 20 米

栖所 温暖，潮湿的森林地；墨西哥至巴拿马	利用部分

科 胡椒科	种 *Piper nigrum*	地方名 藤本胡椒

胡椒(Black Pepper)

多年生藤本植物。茎粗壮，穗状花序白色，果实由绿色逐渐变为暗红色

· **用途** 黑胡椒、绿胡椒和白胡椒由成熟度不同的浆果经不同加工制成，为全世界的调味佳品，其价值促进了早期航海贸易。胡椒中的胡椒碱可刺激唾液、胃液分泌，帮助消化，并可杀菌。果实可利尿，对肠胃胀气、腹绞痛、风湿症、头痛和腹泻等症有疗效

· **附注** 精油可为商业食品添胡椒香，还可调制香水。制成按摩油有兴奋和滋润作用

高4米

◁△ 胡椒

◁ **荜拨**(*P. longum*)

长胡椒在绿色时采摘经干燥制成，较黑胡椒味甜，用于亚洲饮食，根可祛风

假蒟(*P. sarmentosum*)▷

草本，幼叶可生吃或作蔬菜，根、叶和果实供药用

蒟酱(*P. betle*) ▽

叶和槟榔一起咀嚼具刺激性，有利于健康，叶和叶的精油在印度草药学中常用

◁△ **荜澄茄**(*P. cubeba*)

果实有芳香加甜胡椒气味，用于亚洲烹调，可治疗阿米巴痢疾和肺病

栖所 肥沃的冲积土壤，遮阴地；印度南部，斯里兰卡 | 利用部分

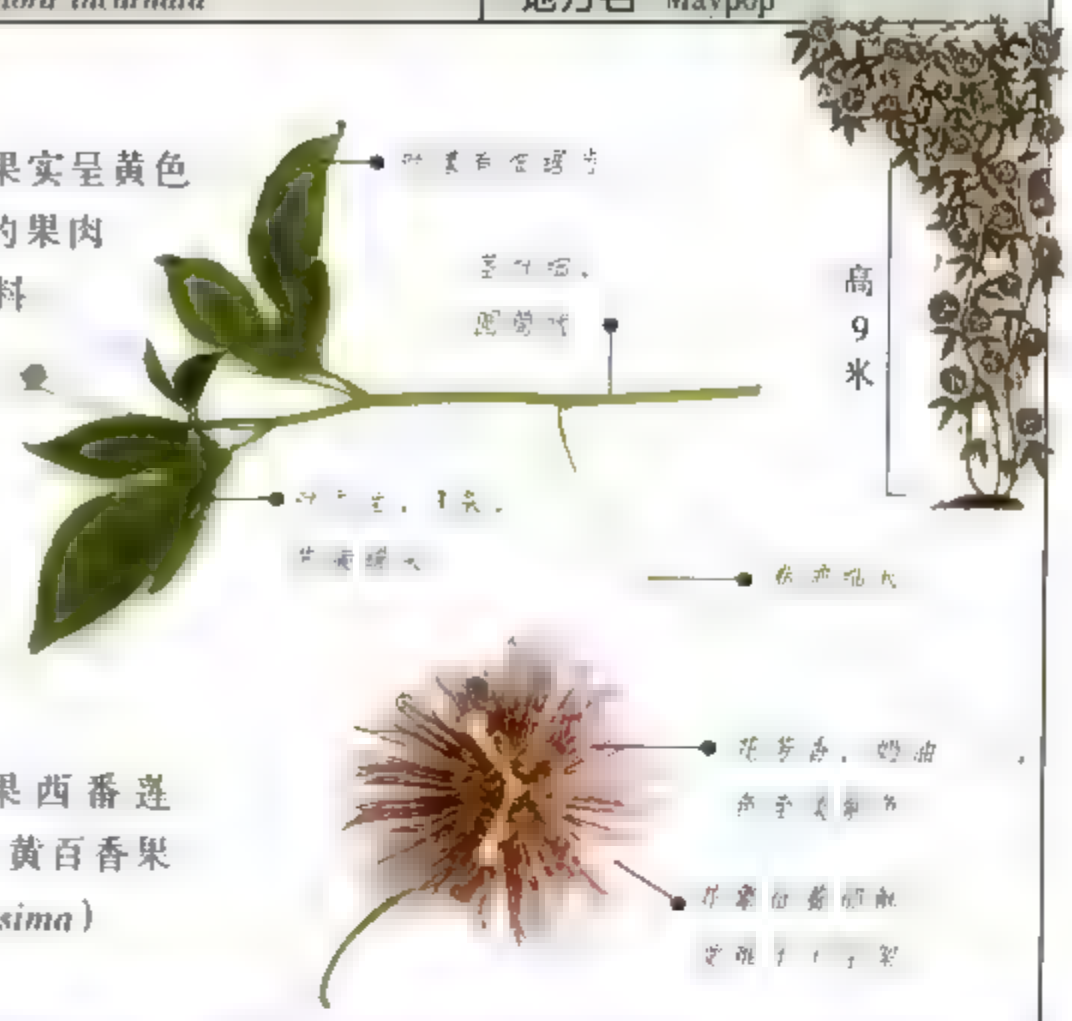
科 西番莲科	种 *Passiflora incarnata*	地方名 Maypop

野西番莲(Wild Passion Flower)

草质藤本植物；长花丝为蓝紫色，果实呈黄色

·用途 果实卵圆形，多汁，白色的果肉芳香可口，可制冰淇淋和清爽的饮料印第安人用整棵植物株治疗眼睛肿痛，根是一般滋补品。叶作为镇静剂不会上瘾且无抑制性，可治疗失眠、焦虑、心跳过速及高血压。还可减缓由哮喘、癫痫和急性肠胃并发症所引起的神经性肌肉痉挛。外敷可治疗灼伤和皮炎

·附注 此属包括西番莲、甜果西番莲(*P.ligularis*)、紫百香果(*P.edulis*)、黄百香果(*P.laurifolia*)、柔叶西番莲(*P.mollissima*)



栖所 肥力适中的土壤，向阳或半阴地；美国东部	利用部分

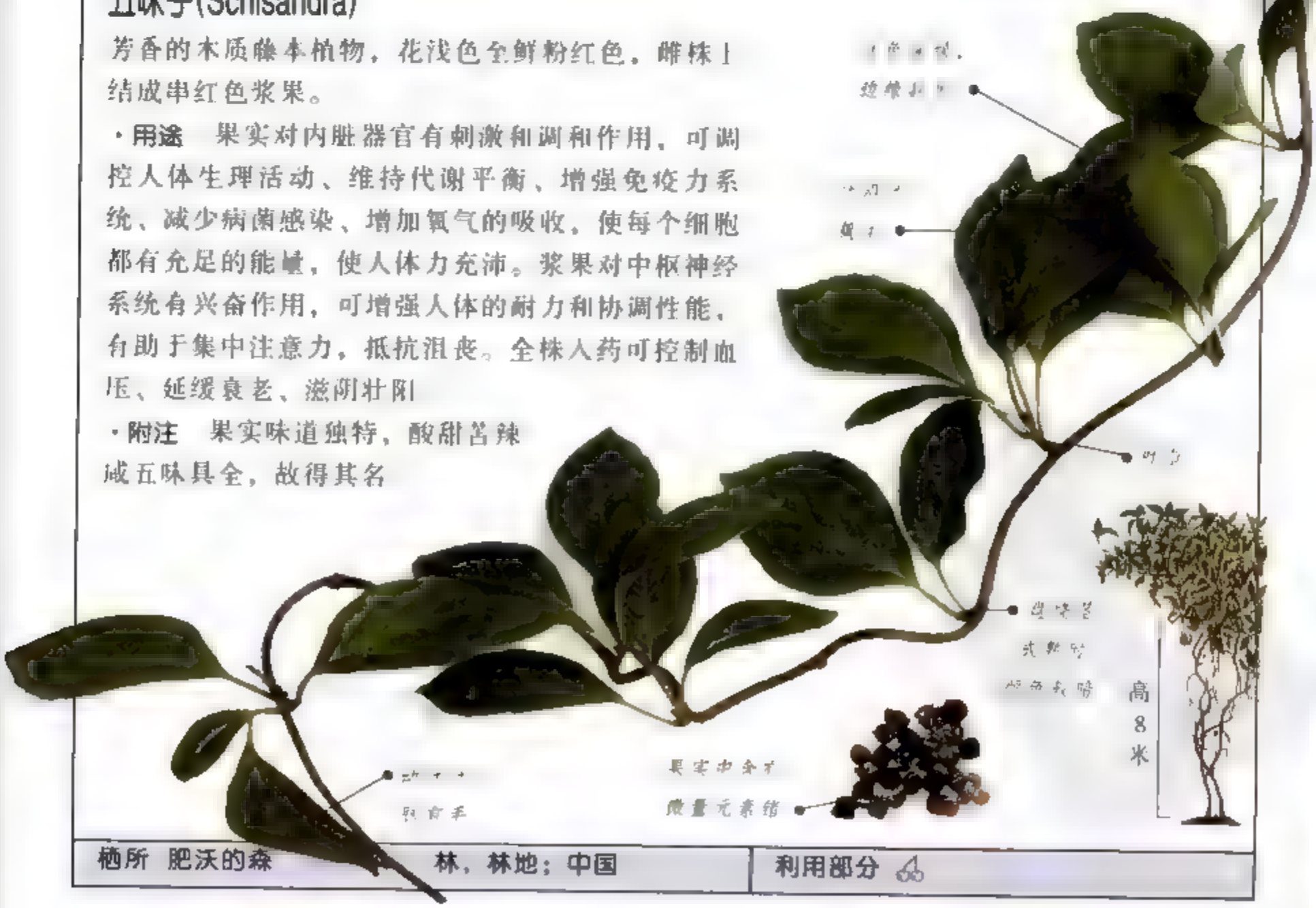
科 五味子科	种 *Schisandra chinensis*	地方名 木兰藤

五味子(Schisandra)

芳香的木质藤本植物，花浅色至鲜粉红色，雌株上结成串红色浆果。

·用途 果实对内脏器官有刺激和调和作用，可调控人体生理活动、维持代谢平衡、增强免疫力系统、减少病菌感染、增加氧气的吸收，使每个细胞都有充足的能量，使人体力充沛。浆果对中枢神经系统有兴奋作用，可增强人体的耐力和协调性能，有助于集中注意力，抵抗沮丧。全株入药可控制血压、延缓衰老、滋阴壮阳

·附注 果实味道独特，酸甜苦辣咸五味具全，故得其名



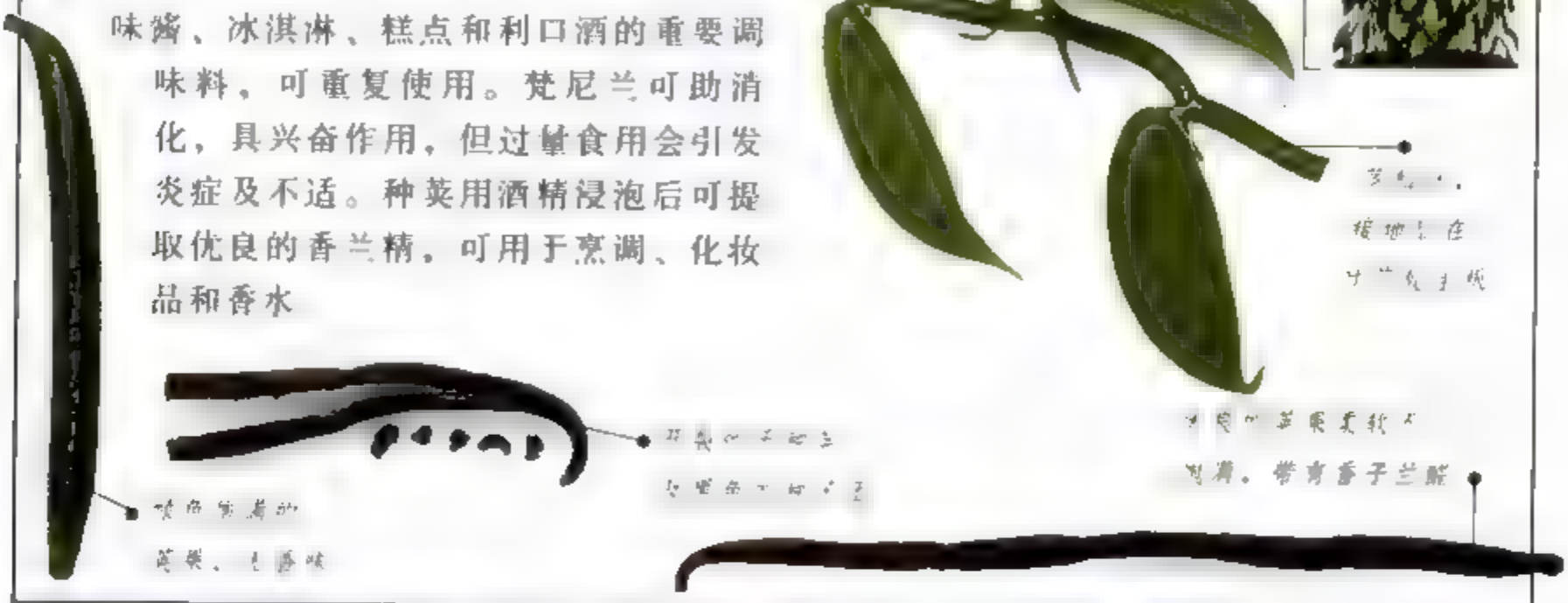
栖所 肥沃的森林，林地；中国	利用部分

科 兰科	种 *Vanilla planifolia*	地方名 香兰

梵尼兰(Vanilla)

肉质兰科植物。花芳香，色浅，蜡质，春天开放；种荚悬垂

·用途 荚果于未成熟的黄色时采摘，经重复去除水分及干燥可长久保存。为布丁、调味酱、冰淇淋、糕点和利口酒的重要调味料，可重复使用。梵尼兰可助消化，具兴奋作用，但过量食用会引发炎症及不适。种荚用酒精浸泡后可提取优良的香兰精，可用于烹调、化妆品和香水



栖所 炎热、潮湿地区，遮阴地；中美洲及南美洲	利用部分

科 葡萄科	种 *Vitis vinifera*	地方名 Chicco d'uva

葡萄(Grape)

叶浅裂，具卷须，圆锥花序由浅绿色花组成，春末至夏初开花；随后结成串的紫色或绿色果实，味道甜美

·用途 有很多栽培品种，是受人喜爱的水果，可以榨果汁、做葡萄干、酿制葡萄酒、为食物调味，或用于宗教仪式

葡萄汁蒸发后制成土耳其珍馐——葡萄蜜。榨葡萄汁的残余物可制作酒石英，叶子可包裹食物，种子经压榨产生清淡而上等的油可用来烹调，在芳香疗法中则用于按摩

适量的葡萄酒有滋补作用，还可浸泡草药制成药酒。果实有助于病后康复，也是某些清血食物的主要成分。枝的汁液可制作眼药水

·附注 咀嚼种子可刺激抗致癌因子的活性

栖所 深而潮湿，排水良好的土壤；欧洲南部和中部	利用部分

其他药用植物

科 凤尾蕨科	种 *Adiantum capillus veneris*	地方名 维纳斯的头发

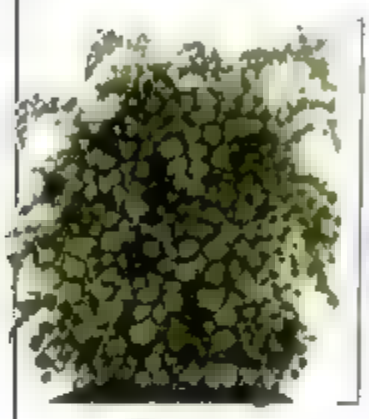
铁线蕨(Maidenhair Fern)

◁ 铁线蕨

簡單蕨类，具弯曲的羊齿叶，茎柄色暗

·用途 叶泡茶可治疗咽喉疼痛、哮喘及胸膜炎。与鞭叶铁线蕨(*A.caudatum*)一起制成的果汁是十九世纪有名的止咳糖浆。叶有解毒作用，可用于治疗酒精中毒。印第安人用其叶擦洗蜜蜂、蜈蚣及蛇的叮咬，还用以驱虫、退烧

·附注 掌叶铁线蕨(*A.pedatum*)可祛痰，加拿大土著用以治疗胸膜炎，其茎可洗发



高70厘米

△ 铁线蕨

鞭叶铁线蕨 ▷

叶大型

栖所 森林，溪畔，岩隙；广泛分布	利用部分 [illegible]

科 毒伞科	种 *Amanita muscaria*	地方名 鬼笔鹅膏

蛤蟆菌(Fly Agaric)

子实体秋天长出，菌柄上有残留的菌环，红色菌盖上常有浅色疣

·用途 可能是最早使用的致幻剂，是印度传奇中的迷魂药。驯鹿以它为食，西伯利亚人用它提神。萨满教巫师还用于幻觉启示及治疗仪式。食用后使人飘飘然产生幻觉，进而心绪不宁、恶心呕吐、浑身痉挛，引发肠胃炎，最后昏睡不醒。顺势疗法中用以治疗疥癣及神经病症。与牛奶搅拌可杀灭苍蝇

·附注 拉普兰萨满教巫师食之以求得到启示，这可能是飞行驯鹿及穿红白服饰圣诞老人传奇的由来

高25厘米

栖所 稀疏的桦树林；欧洲，北美洲	利用部分 子实体

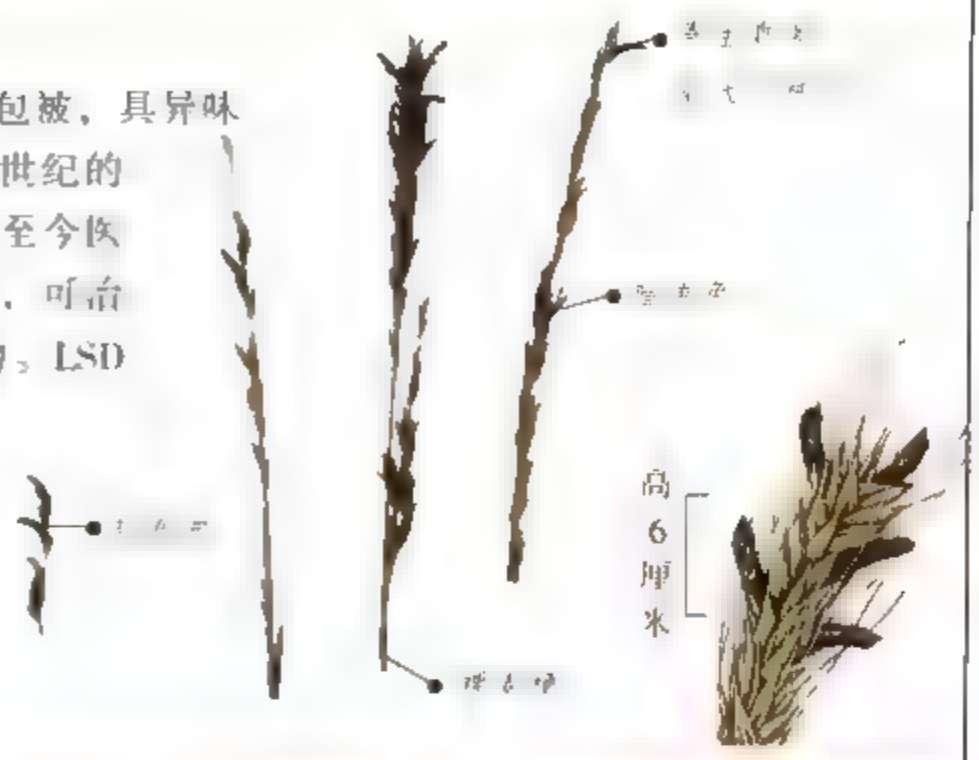
科 麦角科	种 *Claviceps purpurea*	地方名 Secale Cornuti

麦角菌(Ergot)

寄生真菌，越冬的菌核外有紫色的菌壳包被，具异味

· **用途** 生长在裸麦及其他谷物上。中世纪的助产士用它刺激子宫收缩，帮助分娩，至今医生仍用其萃取物助产。作为血管收缩剂，可治疗偏头痛，也是治疗精神病的基本药物。LSD最早是从麦角菌中分离得到的

· **附注** 曾用于古希腊的谷神祭典！中世纪时，食用感染麦角菌的谷粒造成大量中毒，引起坏疽和痫挛症状，这种病称为“圣安东尼之火”，是为了纪念他的热烈贡献



栖所 寄生在谷类和禾草上；全世界	利用部分 子实体

科 鳞毛蕨科	种 *Dryopteris filix-mas*	地方名 甜羊齿

欧洲鳞毛蕨(Male Fern)

落叶蕨类植物，绿色大型羽状复叶簇生于根状茎端，羽片具细齿

· **用途** 卷曲的幼叶可煮食，在挪威饥荒期间，以之配面包吃，并酿成啤酒。长久以来，根状茎就用于驱杀条虫等肠道寄生虫，包括兽医在内，医生现在仍用从根状茎和叶基中提取的深绿色精油来治疗这类疾病，但需注意其毒性。叶子中还可提取碱水

· **附注** 蕨类植物奇特的繁殖方式使古人相信它的种子可使人隐形。根还可制作春药

栖所 潮湿林地，篱边；北美，欧亚大陆	利用部分

科 木贼科	种 *Equisetum arvense*	地方名 剃发刷

问荆，木贼(Horsetail)

隐花植物。茎有二型，营养茎绿色，生殖茎褐色，顶端生有直立的圆锥形孢子囊，内生孢子

· **用途** 幼嫩枝头可煮食，日本人还腌成泡菜。茎可止血、收敛、利尿，对泌尿生殖系统疾病、尿床有疗效，可调节体内代谢平衡。含丰富矿物质和盐类，对血液、头发和指甲有滋补强化作用。二氧化矽的存在促进结缔组织的再生，增加其强度和弹性，对关节炎、溃疡和湿疹有帮助

· **附注** 可提取黄色颜料。在中国，同属植物木贼（*E.hyemale*）的茎可清热明目

栖所 树篱旁，荒地；欧亚大陆，北美洲	利用部分

科 马尾藻科	种 *Fucus vesiculosus*	地方名 Black Tang

墨角藻(Bladderwrack)

多年生海藻，呈橄榄绿色，叶扁平，分叉。具气囊，可使它向光漂浮

· **用途** 可以炖煮及泡茶。藻体中虽有海中污染物，并能与咖啡因、柠檬酸和某些药物反应，但它富含铁、抗生素和矿化剂。常用于治疗风湿症和扭筋，可调节免疫系统，促进淋巴细胞增生。燃烧后的红色粉末含碘，可促进甲状腺素分泌，有助于减肥，还可加入润肤护发的化妆品

· **附注** 在严寒的海湾地区是牛羊过冬的饲料，也是有机肥料

栖所 潮水冲击的岩石上；欧洲，大西洋北部	利用部分 状体

科 灵芝菌科 | 种 *Ganoderma lucidum* | 地方名 灵芝

灵芝(Reishi Mushroom)

光亮的栗褐色真菌子实体，具长菌柄。菌盖侧生，肾形或扇形，上有同心的皱纹；孢子锈色，从灰白色至暗褐色的散发孔释出。

·用途 为道家的长生不老药和不朽的象征，曾是皇宫的贡品，长久以来就和长寿及健康相提并论。它可以促进循环、解除心脏疲劳、降低血压，并可镇静、止痛，对关节炎、哮喘、支气管炎、过敏和失眠等症均有疗效；还能够增强人体免疫力，且减少50%的老化自由基。

·附注 中医用灵芝治疗各种癌症，日本也正在进行这方面的研究。

栖所 阔叶树的树桩、树根；欧洲、中国 | 利用部分 子实体

科 马勃科 | 种 *Langermannia gigantea* | 地方名 灰色的星星

大颓马勃(Giant Puffball)

像一只白色的足球出现在夏末，逐渐变成褐色，最后破裂，散发出孢子。

·用途 幼嫩的子实体采摘后能保存数天，可蒸煮、煎炸或烘烤。成熟的菌肉可止血，印第安布莱克福特人常用来医治伤口、烧伤，用孢子揉搓婴儿颅部可使之安宁。在中国，用孢子调以蜂蜜治疗咽喉肿痛。

·附注 菌体中含少量马勃素，可抑制癌细胞生长。

栖所 草地、林缘；欧洲、北美洲 | 利用部分 子实体

科 昆布科	种 *Laminaria saccharina*	地方名 糖海带

糖昆布(Sweet Wrack)

由柄、吸器和单个叶状体组成的海藻；叶片长，波浪形，褐色

·用途 富含维生素、矿物质和碘，是海草灰的重要来源。其渗出液含有糖分，干燥后的结晶体常撒在口香糖及难吃的药丸上，并用于纸、抛光剂和丸药的制作。幼嫩的植株可生吃或熟食，含有藻酸酯，可用以安定冰淇淋、脱水及调配食品、化妆乳、发胶、润肤水及假牙。昆布的有机肥料深受园丁的青睐，因为其中含微量养分

·附注 传统中药常用以消除硬块，对淋巴结肿大、肿瘤很有疗效

高3米

栖所 20米深的海水中；欧洲北海、大西洋 | 利用部分 叶体

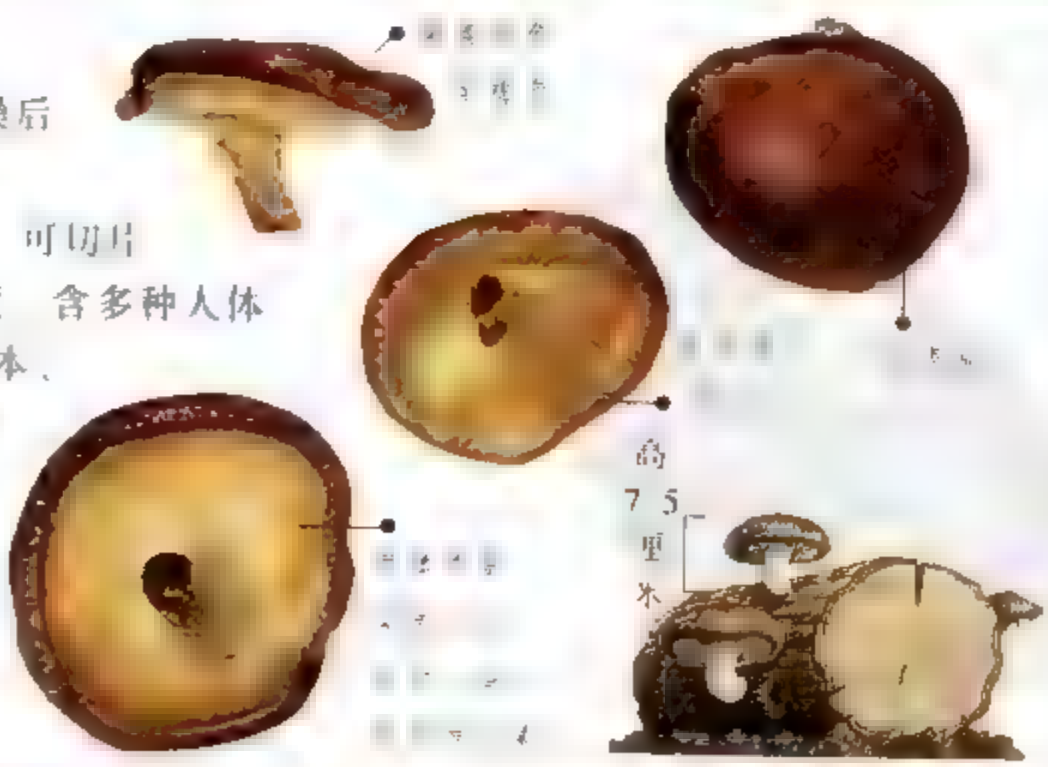
科 口蘑科	种 *Lentinula edodes*	地方名 Glossagyne

香菇(Shiitake Mushroom)

褐色的腐生真菌，菌盖扁平，干燥后有斑驳的裂纹

·用途 在亚洲有悠久的栽培历史。可切片煎炒，整个煮汤，做成罐头或腌渍。含多种人体必需胺基酸，营养价值极高，在日本、中国被视为滋补佳品。它可以降低血压和胆固醇，治疗贫血、糖尿病、癌症，还能够增强性功能

·附注 含有香菇多糖，可提取抗致癌物质



高7.5厘米

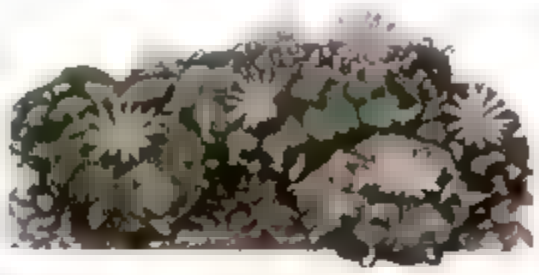
栖所 硬木的圆木材上；中国、日本 | 利用部分 子实体菌盖

科 仙人掌科	种 *Lophophora williamsii*	地方名 梅斯考尔钮扣

白药帖仙人掌(Peyote)

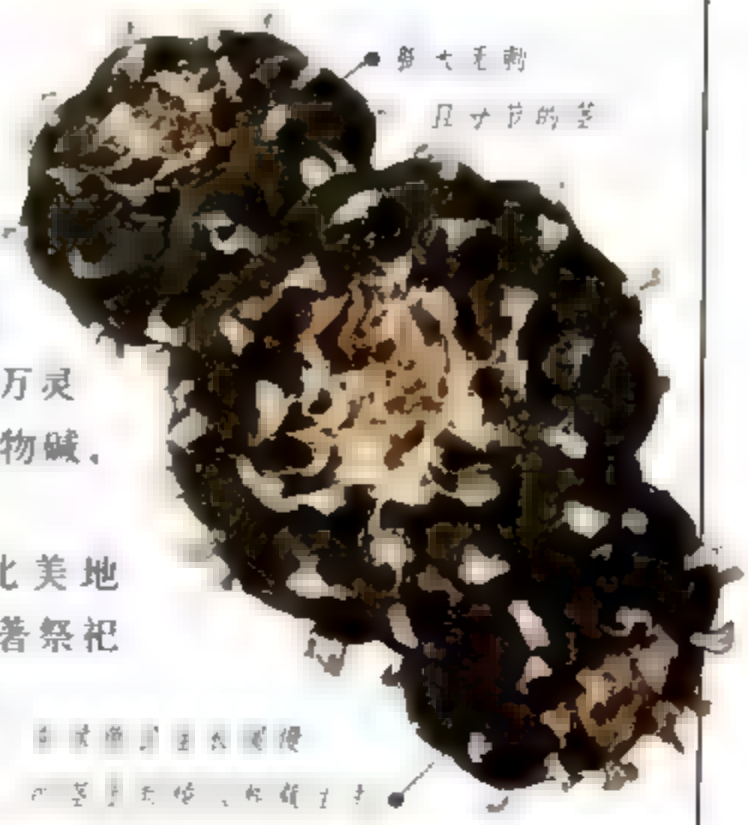
小型、簇生的仙人掌。根类似胡萝卜，茎无刺，花为白色或粉红色

·用途 墨西哥人用此物有3000年历史，干燥后作为"徽章"，用于仪式中扩张心灵的食品或饮料。在传达神旨时，它能令人探求更多的知识；此外还是一种万灵药，可医治肉体和精神的所有疾病。仙人掌中含有生物碱，可提炼迷幻药。它还用来治疗关节疼痛



高6厘米

·附注 流传到北美地区，现在是美洲土著祭祀仪式中不可或缺的



栖所 沙漠；墨西哥北部，得克萨斯州南部	利用部分

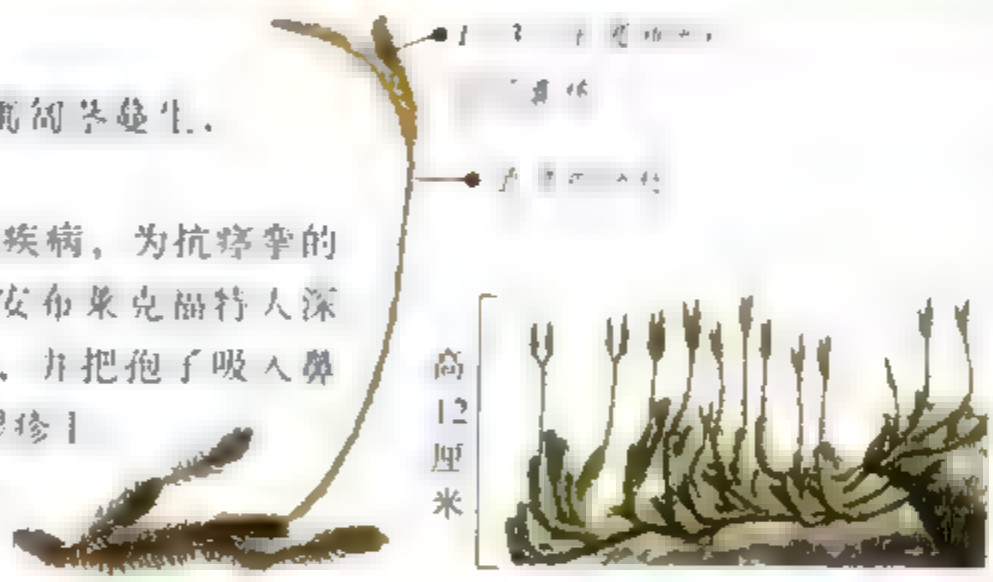
科 石松科	种 *Lycopodium clavatum*	地方名 地松

石松子(Stag's Horn Clubmoss)

有毒的常绿植物，外形类似苔藓。匍匐茎蔓生，具直立的分枝，孢子囊呈锥形

·用途 孢子曾用于治疗胃和膀胱的疾病，为抗疟拿的镇静剂，可以做药片的包衣。印第安布莱克福特人深知孢子有止血、愈合、吸湿的特性，并把孢子吸入鼻腔用来止住鼻血。现仍用在创伤和湿疹上

·附注 孢子燃烧时爆烈，常用以制造剧场的闪电效果或烟火



高12厘米

栖所 酸性土壤，山区；欧洲，北美洲	利用部分 孢子

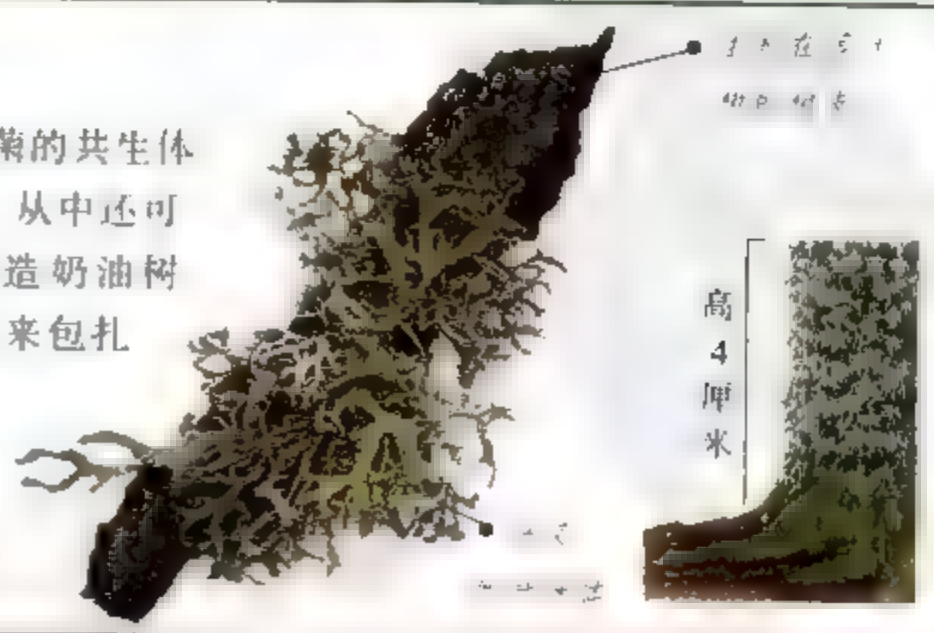
科 松萝科	种 *Pseudevernia prunastri*	地方名 栎之肺

橡苔(Oak Moss)

白蓝色至绿色的丛生地衣，是藻类和真菌的共生体

·用途 阿拉伯人用其粉末来发酵面包，从中还可提取有紫罗兰香气的固定剂和一种人造奶油树脂，生产香水及香皂。美洲土著常用它来包扎伤口，还可祛痰止咳，以及滋养胃

·附注 从中可提取紫色羊毛染料，但空气污染使之成为稀有植物



高4厘米

栖所 落叶树，潮湿环境；欧洲，北美洲	利用部分 全株

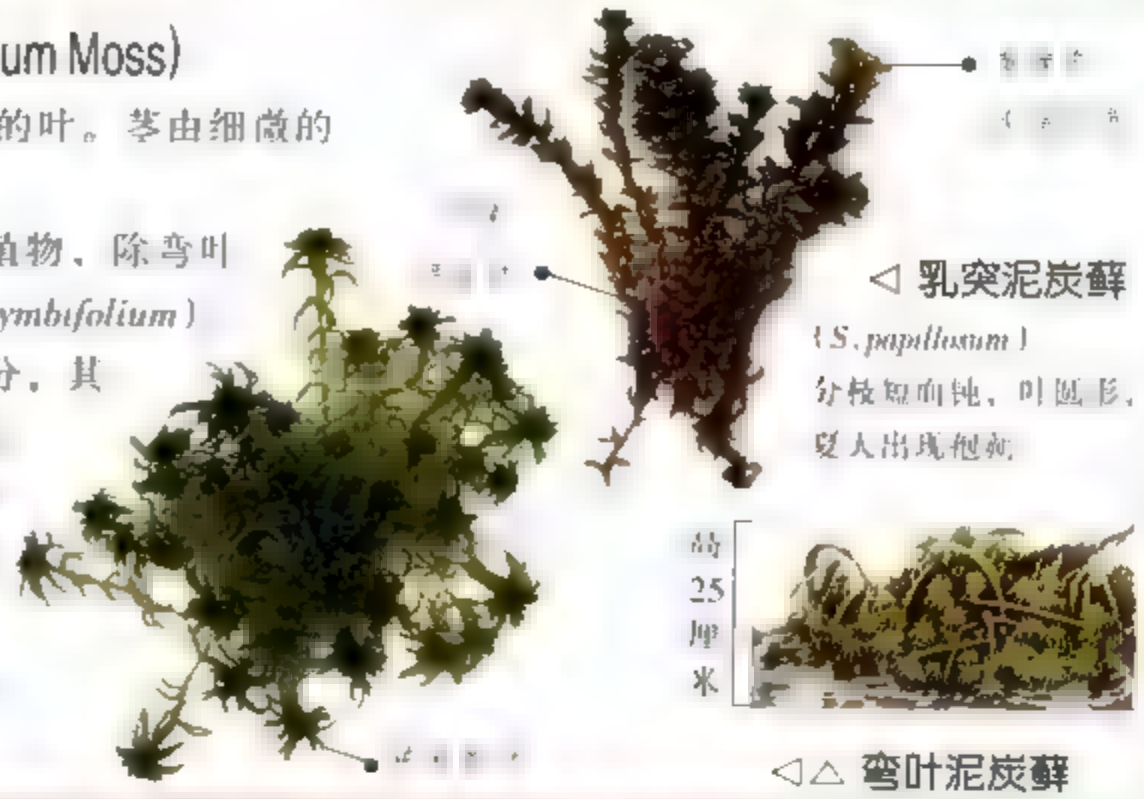
科 泥炭藓科	种 *Sphagnum recurvum*	地方名 弯叶泥炭藓

弯叶泥炭藓(Garden Sphagnum Moss)

湿淋淋的苔藓茎上布满狭窄的叶。茎由细微的管组成，可吸收潮气

·用途 本科有许多有用的植物，除弯叶泥炭藓还有舟叶泥炭藓(*S.cymbifolium*)干燥后藓体很轻，可吸收水分，其中含有防腐剂、抗生素和碘长久以来，舟叶泥炭藓就被用于包扎伤口，有止血、促进愈合的作用

·附注 粉碎后可为种子生长提供无菌、抗病的基质



◁ 乳突泥炭藓
(*S.papillosum*)
分枝短而钝，叶匙形，夏天出现孢蒴

◁△ 弯叶泥炭藓

栖所 花园，沼泽，湿地；欧洲，北美洲	利用部分 全株

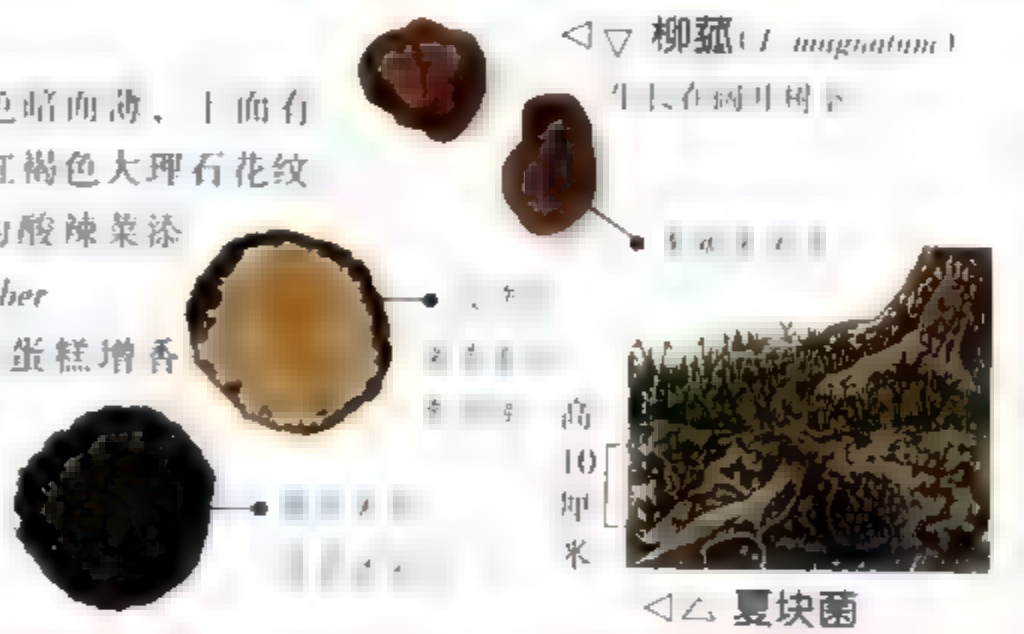
科 块菌科	种 *Tuber aestivum*	地方名 黑块菌

夏块菌(Summer Truffle)

这种真菌的子实体在土地下，表皮色暗而薄，上面有瘤状突起。表皮里面呈奶油色，有红褐色大理石花纹

·用途 夏块菌芳香，生鲜切片可为酸辣菜添香。香味最浓的是柳菇和黑孢菌(*Tuber Melanosporum*)。黑块菌可为鸡蛋和蛋糕增香白块菌可制香料，也用来佐餐调味

·附注 夏块菌以其独特的香气引诱动物前来食用，以便散播孢子



◁▽ 柳菇(*T. magnatum*)
生长在阔叶树下

◁△ 夏块菌

栖所 阔叶树根；欧洲，北美洲	利用部分 子实体

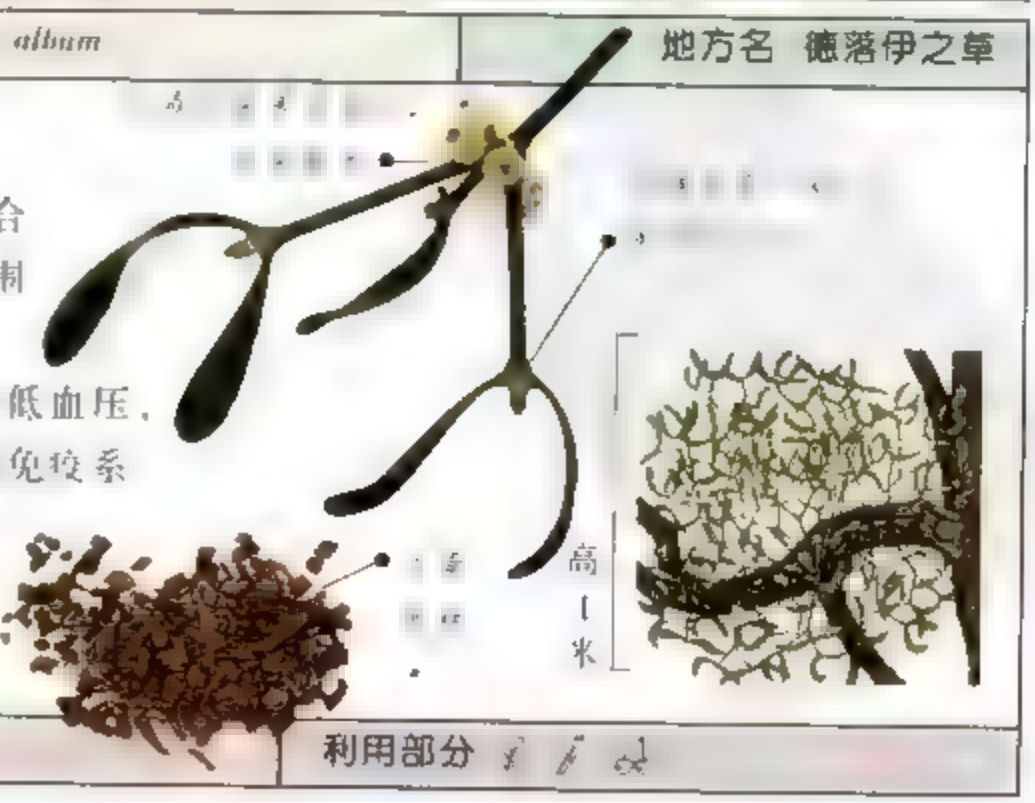
科 槲寄生科	种 *Viscum album*	地方名 德落伊之草

槲寄生(Mistletoe)

常绿的半寄生植物，叶子可进行光合作用，提供部分能量。茎在花簇周围分叉，冬天结白色浆果

·用途 叶状的嫩枝可熬补心脏、降低血压，减缓心跳速率、强化微血管壁、刺激免疫系统和抑制肿瘤，但用量过大时有毒

·附注 是德落伊教的圣物，在它下面接吻为古代生殖力的象征



栖所 落叶树；温带欧洲和亚洲	利用部分

名词解释

在本书 10~27 页对许多植物部分和活性成分都作了解释 下文中出现的粗体字则在此表的其他地方有所界定.

- **二回羽状复叶** 羽状叶又再分出一次羽状叶
- **小花** 如谷穗或雏菊花序上的一朵花
- **子实体** 真菌产生孢子的可见部分，就蘑菇而言，由菌盖和菌柄组成
- **止痛剂** 解除苦痛的药
- **节** 茎上长出叶和芽的地方
- **叶状体** 指蕨类或棕榈树的叶
- **半耐寒** 极冷天气里不能生存的植物
- **半灌木** 生长缓慢的灌木，其茎柔软，基部木质
- **头状花序** 由无柄花组成致密的顶生花丛
- **丝状构造** 指雄蕊的柄，或是植物的任何线状部分
- **亚种** 种的再下一等级，在结构上不同，但能杂交
- **舌状花** 似雏菊头状花序外围的瓣状花
- **自由基** 与其他分子产生非弹性键结的游离氧原子，它们会使皮肤老化
- **伞形花序** 从同一点上长出花的花序，花柄的长度相同
- **伞房花序** 顶端平坦的花序，外围花先开
- **多汁的** 细胞肥厚和肉质化，
- **收敛剂** 借由蛋白质的固结而引起组织收缩的物质，
- **羽状的** 沿着共同的叶柄，成双相对排列着三对或多对小叶，可能末端有一小叶，
- **豆科植物** 豆荚或豆科植物，根上有固氮的根瘤，
- **花托** 茎末端膨大长有花的部分
- **花序** 指茎上花和叶的排列
- **花萼** 围绕着花瓣的不育部分；萼片
- **抗生的** 可破坏或抑制微生物的生长
- **卵形的** 鸡蛋状的叶
- **驱虫剂** 杀死或排除肠内寄生虫的药物
- **苞片** 花基部起保护作用的变态小叶
- **披针形的** 基部宽，似长矛的叶子，
- **软化剂** 见缓和剂
- **卷须** 细长的盘绕器官，可帮助植物攀缘支撑点
- **荚果** 为一种干果，常呈长圆筒状，内含一些种子，成熟时两侧裂开
- **耐寒** 不需任何保护，冬天在室外也能生存的植物，
- **腋出的** 叶或花簇的主轴具分枝
- **香豆素** 干燥时新割干草味的植物物质，为抗凝结剂，内服会引起出血，
- **香脂味的** 具树脂的香味，
- **匍匐的** 沿地面平卧生长的
- **总状花序** 不分枝的花簇，花有柄，通常在长轴上排列成金字塔形，
- **祛痰剂** 帮助肺咳出黏液的物质，
- **柔荑花序** 由小而带柄的花组成的悬垂花序
- **柔弱的** 指不耐霜寒的植物，
- **根系** 整个根部系统，
- **圆裂片** 叶片轻裂，每个裂片都呈圆形
- **圆锥花序** 花有柄，着生在分枝上
- **倒卵形** 中部以上宽的桨形叶
- **浆果** 在肉质果肉和果皮中包含一至多粒种子的果实
- **菌幕** 包裹蘑菇幼小子实体外的薄膜
- **基部的** 靠近地面着生的叶子或花序，
- **深裂叶** 边缘具深缺刻的叶子
- **斑叶** 有次生斑点的叶子
- **椭圆形的** 两头尖的卵形叶
- **萼片** 似花瓣的叶，它们围绕着花芽形成花萼起保护作用
- **落叶** 在生长季结束时植物叶子脱落，
- **掌状的** 从同一点上长出 3 片或 3 片以上小叶
- **筒状花** 菊花中心的筒状小花
- **媒染剂** 用于帮助纺织品吸附、固定、着色的化学物质
- **缓和剂** 缓和体内组织发炎的物质，外用称为软化剂
- **蒴果** 含一或多粒种子的干果，成熟时开裂，种子从小孔或裂隙中散出。
- **聚伞花序** 在主茎和侧枝上均开花的宽大花序；它可能呈现弯形。
- **穗状花序** 由无柄单花组成的细长花序。

索 引

一 画

一年生和二年生草本 ……228~275
一枝黄 ……98
一枝黄花 ……218

二 画

十大功劳 ……114
丁香 ……85
丁香罗勒 ……195
七里香 ……115
儿茶 ……92

三 画

三七草 ……176
三叶木通 ……276
三叶重楼 ……200
三叶睡菜 ……189
三色堇 ……226
三裂叶蒿莲 ……135
三裂猪草 ……229
三裂番瓜树 ……42
干果桉 ……54
干膜莎草 ……165
土木香 ……178
土当归 ……25
土茯苓 ……19
大山梗菜 ……184
大马士革黑种草 ……259
大马士革蔷薇 ……120
大车前草 ……203
大叶栗子 ……43
大白屈菜 ……239
大麦 ……253
大豆，毛豆 ……251
大花康富利 ……219
大花新风轮菜 ……156
大果蔓越橘 ……134
大侧柏 ……87
大茴香 ……59
大翅蓟 ……262
大海索草 ……138
大麻 ……236
大蒜 ……143
大蒜芥 ……268
大蓟 ……269
大颈马勃 ……289
大榛子 ……100
大蕉 ……17
万寿菊 ……272
山毛榉 ……55
山艾 ……128
山羊豆 ……172
山金车 ……149
山蚂蝗 ……12
山扁豆 ……128
山桑树 ……68
山楂 ……84
山椒 ……91
山葵 ……226
山道年 ……150
山楂 ……100
千叶蓍 ……136
乞丐的钮扣 ……231
川白芷 ……230
川党参 ……278
川椒 ……91
川楝 ……65
马丁香茅 ……164
马约兰花 ……196
马来西亚大风子 ……71
马齿苋 ……266
马钱子 ……131
马铃薯 ……271
马兜铃 ……19
马蜂橙 ……46
马蔺 ……179
马缨丹 ……110
马鞭草 ……225
小木艾 ……150
小叶椴 ……88
小白菊 ……221
小地榆 ……214
小米草 ……250
小果柑 ……47
小果椒 ……237
小蚤车前 ……203
小蒜 ……143
小蔓长春花 ……134
小檗 ……94
小檗科 ……114

四 画

切叶锦葵 ……186
巨根老鹳草 ……174
开心果 ……74
天仙子 ……253
天芥菜 ……106
无花果 ……56
无茎刺苞术 ……158
木兰 ……63
木兰科 ……63
木兰藤 ……284
木材 ……20
木株景天 ……216
木贼 ……288
木通 ……276
木棉 ……44
木犀草 ……267
木蓝 ……109
木薯 ……115
五加科 ……102
五味子 ……284
五桠果 ……52
五彩石竹 ……166
不苦 ……23
不凋花 ……106
犬蔷薇 ……120
车前科 ……203
互叶白千层 ……64
牙买加肉豆蔻 ……67
牙买加苦木 ……80
牙买加甜胡椒 ……74
日本十大功劳 ……114
日本大茴香 ……59

日本忍冬 …… 281
日本尤菁 …… 235
日本玫瑰 …… 121
日本辣根 …… 226
中华当归 …… 230
中华铁线莲 …… 277
中国大黄 …… 210
中国枣树 …… 90
中国南瓜 …… 245
中国香芹 …… 244
公山羊李 …… 17
风花 …… 209
风轮菜 …… 124
风铃草 …… 157
风仙花 …… 254
风尾蕨科 …… 286
风梨 …… 146
凤凰棕榈 …… 72
乌头 …… 137
乌竹 …… 202
乌拉尔甘草 …… 175
乌药 …… 111
乌茄 …… 129
勿忘草 …… 257
牛至 …… 197
牛舌草 …… 145
牛角相思树 …… 92
牛油果 …… 66
牛眼菊 …… 182
牛蒡 …… 231
毛地黄 …… 247
毛里求斯番薯 …… 280
毛果芸香 …… 29
毛毡筋骨草 …… 140
毛蕊草 …… 274
升羽扇豆 …… 185
升麻 …… 160
长毛薯蓣 …… 278
长叶杨桃 …… 39
长叶疗肺草 …… 208
长角豆 …… 45
长春花 …… 158
长楝树 …… 41
爪哇凤仙 …… 254
爪哇橄榄 …… 41
爪钩草 …… 19
反曲景天 …… 216
月见草 …… 259
月桂仙人掌 …… 15
月桂树 …… 61
丹参 …… 126
六条大麦 …… 253
火炬草 …… 274
火箭飞燕草 …… 243
斗篷草 …… 140
双花耳草 …… 252
双花黄金菊 …… 159
孔雀草 …… 272
孔裂药豆根 …… 29
巴西乳香 …… 74
巴豆 …… 101
巴拉圭茶 …… 109
巴拉圭茶，马代茶 …… 25
水兰花 …… 167
水杨梅 …… 174
水果 …… 16
水胡椒 …… 194
水海索草 …… 154
水薄荷 …… 191

五 画

巧克力藤 …… 276
打结马约兰 …… 196
艾 …… 151
古龙薄荷 …… 191
古柯 …… 53
古蓬阿魏 …… 169
石灰山花椒 …… 91
石花菜 …… 29
石松子 …… 291
石栗 …… 35
石榴 …… 80
布袋莲 …… 167
玉米 …… 275
甘草 …… 175
甘蓝 …… 235
甘蔗 …… 213
甘薯 …… 280
可口蕨菜 …… 135
可可树 …… 87
可可椰子树 …… 49
可乐果 …… 50
可都多花菊 …… 147
龙艾 …… 151
龙舌兰 …… 139
龙芽草 …… 139
龙脑树 …… 48
龙葵 …… 270
东方人参 …… 199
东方卡马夏花 …… 156
东方枫香树 …… 62
东方侧柏 …… 87
东方落叶松 …… 61
东印度罗勒 …… 195
东加豆 …… 17
北方刺梣 …… 91
北玄参 …… 216
北细辛 …… 149
北美金缕梅 …… 105
北美香根芹 …… 193
北美流苏树 …… 45
北美滑榆 …… 89
叶 …… 12
卡马夏花 …… 156
四叶重楼 …… 200
四季豆 …… 265
四叶赤杨 …… 35
四唇姜 …… 155
印加万寿菊 …… 272
印度水芹 …… 274
印度水蜡树 …… 90
印度甘草 …… 276

印度金链花 ……42
印度枣 ……86
印度柠檬水 ……119
印度南瓜 ……245
印度草药芋 ……26
印度莳萝 ……229
印度蛇根草 ……118
印度曼陀罗 ……246
印度葛缕子 ……239
印度紫坛 ……79
印度楝树 ……65
印度檀香 ……83
印第安茶 ……109
冬马齿苋 ……257
冬牛至 ……196
冬瓜 ……16
冬青白珠树 ……104
冬葳 ……243
生物碱 ……11
久年菊 ……238
不叫薯 ……136
白人脚 ……203
白一叫草 ……222
白千层 ……64
白十兰 ……135
白毛茛 ……18
白羽扇豆 ……185
白块菌 ……292
白杨 ……78
白豆蔻 ……169
白花苋 ……153
白花草木犀 ……257
白芥菜 ……234
白英 ……130
白茅 ……178
白柳 ……82
白约帖仙人掌 ……291
白背叶 ……176
白桦 ……39
白夏至草 ……188
白雪松 ……87
白景天 ……216
白蜡树 ……62
白鲜 ……166
白藜芦 ……19
汉堡香芹 ……264
兰花树 ……67
宁波玄参 ……216
半支莲 ……217
头痛树 ……89
加兰 ……7
加宁桉 ……54
加州一枝黄花 ……218
加州月桂树 ……89
加州皂藜 ……160
加州蜡香桃木 ……116
加州蜡梅 ……96
加那利岩香 ……97
加罗林蜡梅 ……96
加拿大一枝黄花 ……218
加拿大细辛 ……149
加拿大蛇根草 ……149
圣罗勒 ……260
圣蓟 ……242
圣詹姆斯草 ……238
丝瓜 ……282
尼罗河香根草 ……225
弗吉尼亚金缕梅 ……105
母菊 ……256

六 画

地松 ……291
地草果 ……271
地胶苦草 ……223
地烟 ……251
地黄 ……19
芍药 ……198
芦果 ……63
芝麻 ……269
圭玉沙冬青 ……109
老人须 ……277
耳状决明 ……128
亚马孙人参 ……28
亚马孙蔷薇 ……120
亚历山大草 ……270
亚麻 ……255
西西里漆树 ……119
西伯利亚人参 ……102
西伯利亚赤松 ……73
西洋丁香 ……131
西洋茜草 ……211
西班牙上不留行 ……275
西班牙栗树 ……43
西黄耆胶树 ……21
列当 ……262
有毒植物 ……7
灰毛豆 ……29
灰叶梣 ……92
灰兔毛刷 ……98
灰藜 ……240
达尔马提亚雏菊 ……220
百里香 ……133
百脉根 ……184
牝丁桂花 ……156
羽扇豆 ……230
光山楂 ……100
光亮百里香 ……133
光滑漆树 ……119
早生百里香 ……132
肉豆蔻 ……68
竹芋 ……187
竹芋科 ……187
廷尼韦利山扁豆 ……128
朱槿 ……107
朱焦 ……99
血红根 ……214
向日葵 ……252
舟形乌头 ……137
合欢子 ……170
伞松 ……73
杂交款冬 ……201
杂色芳香薄荷 ……190
杂种 ……11
多子洋葱 ……143
多叶重楼 ……200
多年生草本 ……136~227
多花黄精 ……205
多花菊 ……147
多果香椒 ……74
多聚洋葱 ……143
多穗马利筋 ……152
问荆 ……288
冰岛苔 ……28
冰岛罂粟 ……263
羊毛花 ……209

羊乳党参 ……278
羊栖菜 ……28
安占树 ……21
安息香 ……85
异叶益母草 ……181
异株五加 ……102
异株荨麻 ……224
寻石南 ……95
防臭木 ……93
羽毛石竹 ……166
羽叶绵杉菊 ……125
羽状茶树 ……64
羽扇豆 ……185
买麻藤 ……58
红一叶草 ……222
红毛薄荷 ……190
红凤菜 ……176
红竹 ……99
红花 ……15
红花山梗菜 ……184
红花细辛 ……75
红赤杨 ……35
红茶树 ……64
纤毛一叶草 ……273
纤龙芽草 ……139

七 画

麦加没药 ……97
麦角菌 ……287
块茎金莲花 ……274
极香天竺葵 ……200
杨树 ……78
杨桃 ……39
豆胶树 ……69
豆瓣菜 ……194
苋菜 ……244
芸香 ……124
花上 ……199
花生 ……17
花头天竺葵 ……200
花竹柏 ……123
花的形态 ……14
花葱 ……205
花旗松 ……78
花旗参 ……199
芹叶钟穗花 ……265
荠菜 ……234
卷儿茶 ……12
芳香天竺葵 ……200
芳香薄荷 ……190
芦荟 ……141
苏门答腊木蓝 ……109
苏马 ……28
苏丹可乐果 ……50
苏合香 ……62
苏里南苦木 ……80
苏格兰桃花心木 ……35
苏格兰蓝钟花 ……157
劳丹脂 ……98
赤杨 ……35
赤杨叶唐棣 ……93
杏 ……76
李树 ……77
李帅紫罗兰 ……134
束毛串铃花 ……193
报春 ……207
连钱草，金钱薄荷 ……175
连翘 ……103
坚果 ……16
坚桦木 ……39
别碰我 ……254
早芹 ……231
牡丹，芍药 ……198
牡荆 ……90
针栎桐 ……135
秀英花 ……281
何首乌 ……206
伯利兹树 ……29
低株五桠果 ……52
皂素 ……11
含笑花 ……66
希腊干草 ……273
希腊败酱 ……205
希腊罗勒 ……260
饮料马钱子 ……131
肝木英莲 ……135
卵叶车前 ……203
角叶山柰 ……180
角菜 ……151
龟背芋 ……282
龟背竹 ……282
疗肺草 ……208
沙拉莴苣 ……255
沙棘 ……107
沃利奇缬草 ……224
没药树 ……193
没影榆 ……89
沉香 ……21
穷人的鸦片 ……255
灵芝 ……289
阿拉伯咖啡 ……99
阿魏 ……169
鸡蛋花 ……75
孜然芹 ……245
纯白百合 ……183
纳香 ……169
纸用瑞香 ……101
纸沙草 ……165

八 画

青蒿 ……232
林生玄参 ……216
林地草莓 ……172
耶路撒冷莲香花 ……208
刺山柑 ……25
刺芫荽 ……249
刺苞术 ……158
刺梨 ……17
刺番荔枝 ……36
直立木蓝 ……109
直立委陵菜 ……206
直立除虫薄荷 ……191
茅莉花 ……281
苦水芹 ……238
苦艾 ……150
苦苣 ……241
苦味物 ……11
苦香树 ……101
苦樱桃 ……77
英国豆蔻 ……136
英国春黄菊 ……159
英国栎 ……81
英国胡桃 ……59
英国常春藤 ……279
英国紫杉 ……86
英国榆 ……89
英国雏菊 ……154
英国薰衣草 ……112
其他药用植物 ……286–292
枣 ……90
郁金 ……163
披针叶车前 ……203
轮千屈菜 ……186
欧尼花薄荷 ……197
欧地笋 ……185
欧亚瑞香 ……101
欧芹 ……264

欧洲七叶树 ……34
欧洲大茴香 ……266
欧洲山毛榉 ……55
欧洲风轮菜 ……124
欧洲白杨 ……78
欧洲白蜡树 ……57
欧洲合欢子 ……170
欧洲花楸 ……84
欧洲赤松 ……73
欧洲李 ……77
欧洲细辛 ……149
欧洲柳树 ……82
欧洲啤酒花 ……279
欧洲甜栗 ……43
欧洲落叶松 ……61
欧洲越橘 ……134
欧洲黑莓 ……123
欧洲椴树 ……88
欧洲榛 ……100
欧洲碱蓬 ……268
欧洲橄榄 ……69
欧洲鳞毛蕨 ……287
欧益母草 ……181
欧椴 ……88
卧三七 ……176
到手香 ……204
鸢尾 ……179
齿叶薰衣草 ……113
齿蜂香草 ……192
虎仗 ……209
虎斑花 ……15
非洲凤仙 ……254
非洲豆蔻 ……16
非洲油棕 ……53
非洲球花豆 ……71
明目 ……126
岩生柳薄荷 ……108
岩生槭树 ……33
岩荠 ……148
岩胶蔷薇 ……98
岩景天 ……211
昙花 ……15
罗马艾 ……150
罗芙百里香 ……132
罗伯特老鹳草 ……174
罗勒 ……260
罗望子 ……86
具腺喇叭茶 ……25
果拉那 ……17
垂柳 ……82
侧花槐树 ……84
侧金盏花 ……138
佩尔芦荟 ……141
乳香 ……21
乳香树 ……74
乳突泥炭藓 ……292
金车 ……149
金月桂 ……61
金丝桃 ……177
金色小白菊 ……221
金色五桠果 ……52
金色欧尼花薄荷 ……197
金色柠檬铺地香 ……132
金色铺地香 ……132
金合欢 ……92
金英花 ……250
金盏花 ……236
金莲花 ……274
金莲花科 ……274
金雀花 ……104
金缕梅科 ……62
采收木材 ……21
变色鸢尾 ……179
变羽扇豆 ……185
变豆菜 ……215
疝痛根 ……278
法兰西丁香 ……172
法兰西马约兰 ……197
法国香芹 ……264
法国蔷薇 ……121
法国酸模 ……213
法国薰衣草 ……113
油栗 ……129
油菊 ……240
油橙 ……47
泻巴豆 ……101
泻坚果 ……110
沼泽大黄 ……201
沼泽香桃木 ……116
沼泽海蓬子 ……268
波叶碎米荠 ……238
波耳多 ……23
波罗蜜 ……38
波旁百合 ……183
波斯胡桃 ……59
泽芹 ……218
单子山楂 ……100
单宁酸 ……11
宝录瑞香 ……101
刷子和梳子 ……248
苦藜 ……160
细毛羽扇豆 ……185
细叶金车 ……149
细叶番薯 ……280
细香葱 ……142
织工的扫帚 ……130
孟加拉姜果棕 ……29
贯叶泽兰 ……168

九 画

毒马钱 ……131
毒鱼植物 ……29
毒参 ……243
毒参茄 ……187
毒莴苣 ……255
春侧金盏花 ……138
相思子 ……276
栀子 ……103
枸杞 ……26
枸骨叶冬青 ……109
柳叶马利筋 ……152
柳菰 ……292
柳薄荷 ……108
栎之肺 ……291
栎叶天竺葵 ……200
栎树 ……81
柠檬 ……46
柠檬百里香 ……133
柠檬罗勒 ……260
柠檬香茅 ……164
柠檬桉 ……54
柠檬铺地香 ……132
树 ……32~91
树皮 ……20
树莓 ……123
树脂 ……20
树胶 ……11
树胶的提取 ……21
胡瓜 ……244
胡椒 ……283
胡椒花椒 ……91
荆芥 ……195
南天竹 ……117
南方芦苇 ……202
南欧丹参 ……126
南非歪豆 ……25
南美卡皮木 ……277

南美弯叶豆 ……58
南姜 ……144
茜草 ……211
荚膜黄耆根 ……28
荜拨 ……283
荜澄茄 ……283
草地三叶草 ……222
草地女王 ……170
草地碎米荠 ……157
草药健康系统 ……26
草原老鹳草 ……174
草原婆罗门参 ……272
草药的制备 ……27
草棉 ……105
茼蒿 ……240
茴香 ……171
茴藿香 ……138
茯苓 ……28
茶 ……96
荠菜 ……238
药用大黄 ……210
药用石蚕 ……219
药用芍药 ……199
药用安息香 ……85
药用神香草 ……108
药用植物园 ……30
药用植物，药草 ……10
药用缬草 ……224
药草茶 ……25
药蜀葵 ……145
药膳 ……28
查普曼麒麟菊 ……183
砂糖椰子 ……38
指甲花 ……111
皆佳 ……160
战神百合 ……183
韭菜 ……142
品种，变种 ……11
星宾椒 ……22
种，物种 ……11
种子 ……16
科 ……11
科巴脂 ……21
科西嘉薄荷 ……190
科里月橘 ……115
香一枝黄花 ……218
香水茅 ……164
香水树 ……40
香艾菊 ……151
香石竹 ……166
香叶万寿菊 ……272
香叶绵杉菊 ……125
香兰 ……285
香灰莉 ……56
香附子 ……165
香茅 ……147
香郁金 ……163
香泽兰 ……168
香莎草 ……165
香黄精 ……205
香堇菜 ……226
香菇 ……290
香猪殃殃 ……173
香款冬 ……201
香蕉 ……17
香橄榄 ……69
香麒麟菊 ……183
毡毛美洲茶 ……97
修道石竹 ……166
盾叶酸模 ……213
叙利亚马利筋 ……152
狭叶球菊 ……167
狭叶蜡菊 ……106
狭叶薰衣草 ……112
狮尾草 ……181
匍匐风轮菜 ……124
匍匐委陵菜 ……206
匍匐鼠尾草 ……127
匍筋骨草 ……140
亮叶漆树 ……119
弯叶泥炭藓 ……292
庭园大黄 ……210
庭园地榆 ……214
庭园罗勒 ……260
庭园细叶香芹 ……230
庭园茴香 ……193
庭园鼠尾草 ……127
洛神葵 ……107
洋艾 ……150
洋香藜 ……240
洋菜蓟 ……162
洋商陆 ……203
洋葱 ……143
洋槐 ……81
洋擦木 ……83
浓香百里香 ……133
总花升麻 ……160
室内鼠尾草 ……126
染房牛舌草 ……145
染料木 ……104
染料茜草 ……211
染续断 ……248
美丽三叶草 ……273
美国山毛榉 ……55
美国南瓜 ……245
美国牵牛花 ……280
美国香茅 ……147
美洲地笋 ……185
美洲花椒 ……91
美洲茶 ……97
美洲黄芩 ……217
美洲麻黄 ……102
美洲落叶松 ……61
美洲椴 ……88
姜 ……227
姜薄荷 ……190
迷迭香 ……122
神香草 ……108
神秘果 ……17
屋顶长生花 ……217
除虫菊 ……220
除蚤薄荷 ……191
娜娜 ……146
柔毛艾 ……150
柔叶西番莲 ……284
结球莴苣 ……255

十 画

珠蓍 ……136

埃及羽扇豆 ……185
埃及纸芦 ……165
埃及草 ……185
桂皮 ……48
桔梗 ……204
栲树 ……92
栝楼 ……16
格尼帕树 ……29
桃 ……76
桉树属 ……54
根 ……18
莲 ……194
莲香报春花 ……207
莳萝 ……229
莓实树 ……37
荷包牡丹 ……251
荷包穗 ……193
荷兰薰衣草 ……112
索兰德拉 ……29
盐草 ……268
栽培品种 ……11
唇形花科 ……97
夏块菌 ……292
夏枯草 ……208
原独活 ……176
柴胡 ……155
党参 ……278
峨参 ……230
恩宠之草 ……124
圆叶凤铃草 ……157
圆叶当归 ……182
圆柏 ……60
圆唇番郁金 ……180
圆滑番荔枝 ……36
特纳草 ……29
钾猪毛菜 ……161
铁力木 ……65
铁线蕨 ……286
铃兰 ……161
铅笔柏 ……60
积雪草 ……159
臭松 ……18
臭胶 ……169
爱南蔷薇 ……121
胭脂木，红木 ……40
脂香菊 ……220
胶木 ……55
胶杨 ……78
胶冷杉 ……32
胶乳的提取 ……21
胶蔷树 ……98
皱叶艾菊 ……221
皱叶罗勒 ……261
皱叶黑辣薄荷 ……191
皱叶蔷薇 ……121
皱叶酸模 ……212
皱叶薄荷 ……190
旅人蕉 ……13
高山月见草 ……259
高山勿忘我 ……257
高山斗篷草 ……140
高地棉 ……105
高良姜 ……144
烟草 ……258
海甘蓝 ……235
海红豆 ……33
海枣 ……72
海岸芦荟 ……141
海恩氏刺蕊草 ……204
海葱 ……18
粉色黄牛木 ……50
粉红栀子 ……103
宽叶椴树 ……88
窄叶月桂 ……61
窄叶鼠尾草 ……126
拳参 ……206
浆果红豆杉 ……86
姬石竹 ……166
桑树 ……68

十一画

球花豆 ……71
球姜 ……227
球根薯蓣 ……278
琉璃苣 ……233
教堂尖塔 ……139
菘蓝 ……254
菖蒲 ……137
萝芙藤 ……118
菜豆 ……265
菊叶三七 ……176
菊茶 ……15
菩提树 ……56
菠菜接合枞 ……58
黄木犀草 ……267
黄牛木 ……50
黄龙胆 ……25
黄百香果 ……284
黄羽扇豆 ……185
黄花毛地黄 ……247
黄花艾 ……151
黄花茅 ……147
黄花烟草 ……258
黄花蒿 ……232
黄芩 ……217
黄杨 ……95
黄鸢蒲 ……179
黄果山胡椒 ……111
黄香百蕊 ……257
黄香草木犀 ……257
黄番石榴 ……79
黄玉兰 ……66
梵尼兰 ……285
雪球花 ……135
接李 ……77
雀舌草 ……271
常白头翁 ……209
常春藤 ……279
啤酒花 ……279
晚藜 ……160
蛇草 ……206
蛇鞭菊 ……183
野山楂 ……100
野凤信子 ……177
野艾 ……150
野生马约兰 ……197
野芝麻 ……181
野西番莲 ……284
野芹菜 ……231
野苦苣 ……241
野草莓 ……172
野胡萝卜 ……246
野黑樱 ……77
野新风轮菜 ……156
野燕麦 ……233
野薄荷 ……191
曼陀罗 ……246
银杏 ……57

银杏科 ……57
银冷杉 ……32
银栲皮树 ……92
甜玉米 ……275
甜果西番莲 ……284
甜香桃木 ……116
甜扁桃 ……76
甜菊 ……13
甜橙 ……46
假马齿苋 ……154
假木兰 ……28
假毛百里香 ……132
假荆芥新风轮菜 ……156
假蒟 ……283
假酸浆 ……258
鸽子浆果 ……203
猪苹果 ……19
猪草 ……229
猪殃殃 ……173
猫苦草 ……223
猫薄荷 ……195
烹调的药草 ……24
麻泽兰 ……168
麻疯树 ……110
麻黄 ……102
康富利，块根紫芹 ……219
康藏麻黄 ……102
鹿角漆树 ……119
痊愈草 ……224
清除污染物 ……7
淘金菜 ……257
淡紫花牡荆 ……90
淡黑接骨木 ……82
宿根亚麻 ……255
宿根报春花 ……207
婆罗门参 ……272
续断 ……248
维奇露兜树 ……70
绵毛薰衣草 ……113
绵杉菊 ……125
绿花白千层 ……64
绿绵杉菊 ……125
绿薰衣草 ……113

十二画

斑鸠菊 ……29
斑点老鹳草 ……174
斑点百合 ……183
斑点蜂香草 ……192
棱角黄精 ……205
植物分类 ……10
植物象牙 ……29
棉叶麻疯树 ……110
棉兰老桉 ……54
棉蓟 ……262
椪柑 ……47
棕榈葵 ……25
棕榈百合 ……99
酢浆草 ……198
款冬 ……223
斯克绵毛紫苑 ……152
散凉喉茶 ……252
朝鲜蓟 ……162
喜马拉雅姜百合 ……180
葫芦巴 ……273
葫芦肉豆蔻 ……67
葛叶牵牛 ……280
葛缕子 ……239
葛藤 ……7
葡萄 ……285
葡萄叶铁线莲 ……277
葱 ……142
葱芥 ……228
越橘 ……134
雅美鼠尾草 ……126
紫三七 ……176
紫兰草 ……168
紫百香果 ……284
紫红三叶草 ……273
紫红罗勒 ……261
紫花毛地黄 ……247
紫花苜蓿 ……188
紫花茄 ……130
紫苏 ……12
紫茉莉 ……192
紫牵牛 ……280
紫球菊 ……167
紫景天 ……216
紫滨藜 ……232
紫檀 ……79
掌叶大黄 ……210
掌叶铁线蕨 ……286
赐福蓟草 ……269
蛤蟆菌 ……286
黑块菌 ……292
黑芥菜 ……234
黑刺李 ……77
黑种草 ……259
黑莓 ……123
黑桑树 ……68
黑蛇根草 ……160
黑辣薄荷 ……191
铺地香 ……132
锉叶天竺葵 ……200
锐叶景天 ……216
短叶红豆杉 ……86
短绒紫苑 ……152
短瓣千屈菜 ……186
鹅绒委陵菜 ……206
筋骨草 ……140
奥帕西蔷薇 ……121
番木瓜 ……42
番石榴 ……79
番瓜树 ……42
番红花 ……162
番茄 ……256
番郁金 ……180
番荔枝 ……36
番椒 ……237
猢狲木 ……34
腊肠树 ……60
鲁道威艾 ……151
阔叶百里香 ……133
滑榆 ……89
普通女贞 ……62
普通苦草 ……223
普通荨麻 ……224
普通夏至草 ……188
强壮红门兰 ……196
属 ……11

十三画

瑞典芜菁 ……235
榄香 ……41
榅桲 ……51
椴树 ……88
槐 ……84
酪梨 ……72
蒜芥 ……228
蒜属 ……142
蓝桉 ……54
蓝铃花 ……177
蓝康富利 ……219
蓝蓟 ……248
蓖麻 ……267
蓬子菜 ……173
蓬莪术 ……163

蒟酱……283
蒲公英……222
蒲桃……85
碎米荠……238
虞美人……263
暗紫茎当归……230
睡莲科……194
睡菜科……189
蜗牛苜蓿……188
蜂花草……164
蜂香薄荷……192
路边青……174
蜀葵……145
锡兰肉桂……48
锡兰矶松……117
锦葵……186
锦葵科……105
矮生黄杨……95
矮素馨……281
矮蒴……158
催吐冬青……109
鼠尾草……127
愈疮木……21
腰果……36
雏菊……154
鲍尔斯薄荷……191
新墨西哥藿香……138
意大利三叶草……273
意大利石松……73
意大利柏木……51
意大利香芹……264
意大利蜡菊……106
滨刺芹……249
滨藜……232
塞伦内桐……29
裸穗猪草……229

十四画

墙边胡椒……216
榴莲……52
槟榔……37
酸模……212
酸橙……75
蔷薇……120
蔓长春花……134
蔓苦草……223
蔓虎刺……26
蔓越橘……134
蜡香桃木……116
蜡烛莓……116
蜿蜒香茅……164
罂粟……263
管蜂香草……192
辣木……67
辣根……148
辣椒……237
辣椒茉莉……158
辣椒属……237
精油……22
蜜蜂花……189
褪色柳……82
熊莓……94
熊蒜……143

十五画

楼斗菜……148
樱叶荚蓬……135
槲寄生……292
樟树……48
樟科……48
醋栗……118
蕨……13
墨角藻……288
暹罗姜……144
稻……263
箱冬青……123
箭生菜……249
黎巴嫩雪松……44
德国春黄菊……256
德落伊之草……292
摩门茶……25
摩洛哥黄金菊……159
摩洛哥绿薄荷……190
澳大利亚亚麻……255
澳大利亚胡桃……29
澳大利亚栗树……43
澳大利亚假木兰……28

十六画

靛青……254
橙蜂香草……192
颠茄……153
薯蓣……278
薏苡……242
蕹菜……280
燕麦……233
霍克草……145
螃蟹木……41
糖苷……11
糖枫……33
糖昆布……290

十七画

槲苔……291
檀香……83
薰衣草……112
穗花千屈菜……186
黏质……11
簇生百里香……132
繁缕……271

十八画

鞭叶铁线蕨……286
藕百合……194
藜科……160
藜菜……160
藤本胡椒……283
覆盆子……123
鹰爪豆……130
鹰嘴豆……241

十九画

藿香……138
攀缘植物……276~285
麒麟菊……183

二十画

蘘荷……227
鳞毛蕨科……287
灌木……92~135
灌木马鞭草……110
灌木罗勒……260
魔鬼烟草……29

二十一画

露杯……140
露兜树……70
麝香黄葵……228
麝香锦葵……186

二十二画

囊果山楝菜……184